

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

HEVERSON STORRER

**A AQUISIÇÃO DO PADRÃO DE MOVIMENTO TÉCNICO DO VÔLEI:
UM ESTUDO DE CASO COM UNIVERSITÁRIOS EM MATINHOS/PR**



**MATINHOS
2013**

HEVERSON STORRER

**A AQUISIÇÃO DO PADRÃO DE MOVIMENTO TÉCNICO DO VÔLEI:
UM ESTUDO DE CASO COM UNIVERSITÁRIOS EM MATINHOS/PR**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Gestão Desportiva e do Lazer, do Setor Litoral
da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a. Ms. Isabel Cristina Martines

**MATINHOS
2013**

SUMÁRIO

LISTA DE SIGLAS.....	lii
LISTA DE QUADROS.....	lv
LISTA DE FIGURAS.....	v
RESUMO.....	vi
INTRODUÇÃO.....	01
1. O VÔLEI: DO SURGIMENTO À PROFISSIONALIZAÇÃO.....	07
1.1 O INÍCIO NOS ESTADOS UNIDOS.....	07
1.2 O VÔLEI NO BRASIL.....	10
1.3 A PROFISSIONALIZAÇÃO E O MARKETING ESPORTIVO NO VÔLEI.....	13
2. INICIAÇÃO ESPORTIVA EM JOGOS COLETIVOS.....	17
2.1 CONHECIMENTO TÁTICO.....	18
2.2 CONHECIMENTO TÉCNICO.....	21
2.2.1 Padrão de movimento técnico.....	23
2.3 APRENDIZAGEM MOTORA.....	25
3. A APRENDIZAGEM DOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO VÔLEI	28
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
REFERÊNCIAS.....	42
ANEXO 1: QUESTIONÁRIO DE INFORMAÇÕES PESSOAIS.....	45
ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	46
ANEXO 3: PLANEJAMENTO GERAL DAS AULAS.....	47
ANEXO 4: Plano de aula nº 01.....	48
ANEXO 5: Plano de aula nº 02.....	49
ANEXO 6: Plano de aula nº 03.....	50
ANEXO 7: Plano de aula nº 04.....	51
ANEXO 8: Plano de aula nº 05.....	52
ANEXO 9: Plano de aula nº 06.....	53
ANEXO 10: Plano de aula nº 07.....	54
ANEXO 11: Plano de aula nº 08.....	55
ANEXO 12: Plano de aula nº 09.....	56
ANEXO 13: Plano de aula nº 10.....	57
ANEXO 14: Plano de aula nº 11.....	58

LISTA DE SIGLAS

ACM – Associação Cristã de Moços

CBV – Confederação Brasileira de Voleibol

CND – Conselho Nacional de Desportos

COB – Comitê Olímpico Brasileiro

COI – Comitê Olímpico Internacional

FIVB – Federação Internacional de Voleibol

ICH – Interação Cultural e Humanística

ONU – Organização das Nações Unidas

SNC – Sistema Nervoso Central

UFPR Litoral – Universidade Federal do Paraná, Setor Litoral

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – MODELO DE PADRÃO DE MOVIMENTO EMPREGADO PARA ANÁLISE DOS FUNDAMENTOS PESQUISADOS.....	05
QUADRO 2 - PADRÃO DO MOVIMENTO TÉCNICO TOQUE.....	23
QUADRO 3 - PADRÃO DO MOVIMENTO TÉCNICO MANCHETE.....	24
QUADRO 4 - PADRÃO DO MOVIMENTO TÉCNICO SAQUE.....	24
QUADRO 5 - PADRÃO DO MOVIMENTO TÉCNICO ATAQUE.....	25
QUADRO 6 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 1 DO GRUPO A.....	29
QUADRO 7 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 2 DO GRUPO A.....	30
QUADRO 8 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 3 DO GRUPO A.....	30
QUADRO 9 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 4 DO GRUPO A.....	31
QUADRO 10 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 5 DO GRUPO A.....	31
QUADRO 11 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 1 DO GRUPO B.....	32
QUADRO 12 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 2 DO GRUPO B.....	32
QUADRO 13 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 3 DO GRUPO B.....	33
QUADRO 14 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 4 DO GRUPO B.....	33
QUADRO 15 - AVALIAÇÃO DO SUJEITO 5 DO GRUPO B.....	34
QUADRO 16 - AVALIAÇÃO QUANTITATIVA DO GRUPO A.....	34
QUADRO 17 - AVALIAÇÃO QUANTITATIVA DO GRUPO B.....	35

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: FLUXOGRAMA DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA.....	04
FIGURA 2: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO TOQUE DO GRUPO A.....	35
FIGURA 3: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO MANCHETE DO GRUPO A.....	36
FIGURA 4: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO SAQUE DO GRUPO A.....	36
FIGURA 5: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO ATAQUE DO GRUPO A.....	37
FIGURA 6: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO TOQUE DO GRUPO B.....	37
FIGURA 7: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO MANCHETE DO GRUPO B.....	38
FIGURA 8: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO SAQUE DO GRUPO B.....	38
FIGURA 9: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO ATAQUE DO GRUPO B.....	39
FIGURA 10: COMPARAÇÃO ENTRE AS MÉDIAS DE APRENDIZAGEM INICIAIS E FINAIS DOS GRUPOS A E B (REFERENTE À SOMATÓRIA DE TODOS OS FUNDAMENTOS).....	39

RESUMO

O presente estudo busca saber se é possível obter uma melhora nos movimentos técnicos do vôlei num período de onze semanas e analisar a diferença na aprendizagem dos gestos técnicos em indivíduos que treinam uma vez por semana, comparada aos indivíduos que treinam duas vezes por semana. Para a realização da pesquisa foi aplicado um treinamento de vôlei a dois grupos de jovens universitários do Setor Litoral da Universidade Federal do Paraná (UFPR Litoral), na cidade de Matinhos-PR. Foram escolhidos para compor o estudo quatro fundamentos do vôlei: toque, manchete, saque e ataque. Os resultados obtidos demonstraram que é possível obter uma melhora no padrão de movimento num período de 11 semanas e mesmo os que treinaram apenas uma vez na semana, apresentaram melhoras.

Palavras-chave: Vôlei; Padrão de movimento técnico; aprendizagem.

INTRODUÇÃO

Ainda que o Brasil seja reconhecidamente chamado de “país do futebol”, é inegável que outro esporte vem se destacando nas últimas décadas, tanto na projeção alcançada em competições internacionais quanto no número cada vez maior de praticantes que tem sido atraído pela modalidade: o voleibol, ou simplesmente vôlei, como é mais popularmente chamado¹. De acordo com Marchi Junior (2013):

[...] os constantes resultados internacionais, as recentes finais da temporada 2012/13 da Superliga Masculina e Feminina com representantes do Rio de Janeiro, Minas Gerais e São Paulo, apenas para citar alguns fatos, no limite nos leva a indagar se Nelson Rodrigues ainda confirmaria sua observação ou se, particularmente como eu, repensaria se somos mesmo a *‘Pátria de Chuteiras’* ou se nos dá mais orgulho e esperança sermos ou virmos a ser a *‘A Pátria de Joelheiras’*...(MARCHI JR, 2013)

De ação rápida e explosiva, o vôlei é um esporte baseado em seis fundamentos: saque, manchete, toque, ataque, bloqueio e defesa. Além de movimentação constante, exige dos atletas boa impulsão, reflexo rápido, habilidade e força. Contudo, mesmo que o vôlei venha se difundindo amplamente, continua sendo considerado por muitos um esporte difícil de ser praticado, tendo fundamentos que exigem um alto nível de habilidades motoras para sua correta execução.

Nesse sentido, o desafio de professores e técnicos durante a formação esportiva consiste em selecionar estratégias para que o jogador aprenda a tomar decisões rápidas e corretas. Para adequar um tratamento pedagógico ao processo de ensino-vivência-aprendizagem do vôlei, é preciso entender sua lógica técnica e tática:

A aprendizagem motora envolve praticamente todas as áreas corticais de associação, é necessário compreender o funcionamento neurofisiológico na maturação a fim de fornecer bases teóricas para a estruturação de um plano de ensino que considere as fases de desenvolvimento neural do atleta maximizando assim o aprendizado (ANDRADE, 2004, p. 2).

¹ A grafia utilizada ao longo do estudo - vôlei - foi adotada por entendermos que é a maneira mais comumente empregada no Brasil para referir-se ao esporte, sem desconsiderar que outras pesquisas apresentam diferentes maneira e escrita com Voleibol ou mesmo a tradução em inglês Volleyball.

Considerando que a aprendizagem motora é complexa, exigindo assim grande concentração, além de elevado número de repetições de movimentos para se obter evoluções concretas nos gestos técnicos e que esse processo pode levar muito tempo, a problemática central desse estudo busca saber: É possível obter uma melhora nos movimentos técnicos do vôlei durante um período de onze semanas de treinamento? Existe diferença na aprendizagem dos gestos técnicos em indivíduos que treinam uma vez por semana, comparada aos indivíduos que treinam duas vezes por semana?

A partir dessas questões, buscou-se aplicar um treinamento de vôlei a dois grupos de jovens universitários do Setor Litoral da Universidade Federal do Paraná (UFPR Litoral), na cidade de Matinhos-PR. De forma mais delimitada, foram escolhidos para compor o estudo quatro fundamentos do vôlei: toque, manchete, saque por baixo e ataque, por considerar que estes são os fundamentos mais básicos do esporte, com objetivo de facilitar a aprendizagem ou aperfeiçoamento técnico dos sujeitos em um curto período de treinamento.

Como objetivos específicos, a pesquisa buscou analisar a aprendizagem dos gestos técnicos dos indivíduos de cada um dos grupos; comparar a evolução técnica entre os dois grupos.

Os sujeitos da pesquisa formaram grupos heterogêneos, integrados por sujeitos do sexo masculino e feminino, alguns iniciantes e outros com alguma experiência anterior na modalidade. Os grupos foram integrados por jovens universitários participantes da atividade denominada Interação Cultural e Humanística² (ICH), com o tema vôlei, que aconteceu as quartas e sextas-feiras, sendo que os acadêmicos podiam optar em matricular-se na atividade uma ou duas vezes por semana. Deste modo, os sujeitos foram divididos em dois grupos, sendo que o grupo A recebeu treinamento uma vez por semana e o grupo B duas vezes por semana.

² Interação Cultural e Humanística (ICH) é um dos eixos pedagógicos que compõem o currículo de todos os Cursos de Graduação da UFPR Litoral, ocupando 20% da formação acadêmica. As ICHs, organizadas em forma de oficinas, podem ser escolhidas livremente pelos estudantes a cada semestre. De acordo com as Diretrizes das ICHs, um de seus objetivos é promover a interação vertical (estudantes em fases diferentes dos cursos) e horizontal (estudantes de cursos diferentes) no mesmo espaço. Nessas atividades são valorizados os diferentes saberes e lugares culturais que compõem a vida social (Informações disponíveis em www.litoral.ufpr.br/ich, acesso em 20/06/2013).

Estipulou-se uma frequência mínima de 75% de presença em aulas como critério de exclusão dos indivíduos do estudo e entre os 28 universitários do grupo inicial matriculado na ICH, foram selecionados 10 indivíduos (5 em cada grupo) para compor o estudo.

O grupo A foi formado por 5 indivíduos, sendo 3 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Em relação a faixa etária, o grupo foi formado por 80% de pessoas entre 20 e 25 anos, 0% entre 26 e 29 anos e 20% entre 30 e 35 anos.

O grupo B foi formado por 3 indivíduos do sexo masculino e 2 do sexo feminino, também existiram variações de idade, ficando em torno de: 40% entre 20 e 25 anos, 20% entre 26 e 29 anos, e 40% entre 30 e 35 anos.

Para o desenvolvimento do treinamento foram elaborados 11 planos de aula, com duração total de 2 horas e 30 minutos para cada plano. Cabe destacar que o treinamento dos dois grupos foi exatamente igual, no que se refere aos exercícios e atividades, com a diferença que o grupo B vivenciou duas vezes cada um dos planos de aula.

As aulas foram sistematizadas e divididas em três momentos: 1) aquecimento e alongamento; 2) aplicação de exercícios e atividades específicas; 3) situações de jogo em condições reais.

Os exercícios e atividades específicas foram aplicados de forma individual, em duplas, trios ou grupos, com objetivo de exercitar os fundamentos básicos toque, manchete, saque e ataque, melhorar o desenvolvimento motor, aprimorar o conhecimento técnico-tático, aprender a forma correta de execução de cada movimento e posicionamento em quadra, corrigir a posição dos membros superiores e inferiores no momento de ataque e defesa, utilizando sempre 1 hora e 15 minutos do tempo total da aula.

Vivenciadas em situação de jogo real, a aplicação dos jogos coletivos aconteceram na maioria das vezes em uma única quadra, com organização e divisão de equipes.

Como instrumentos para a coleta de dados utilizou-se o questionário e a filmagem digital. O questionário empregado (ANEXO 1) foi entregue na primeira aula a todos os participantes da ICH e continham perguntas relacionadas ao nível de contato com o vôlei, além de informações gerais utilizadas para reconhecimento dos participantes. Além disso, foi entregue a cada sujeito da pesquisa o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 2), pelo qual explicava a forma de estudo e convidava cada pessoa a participar.

A gravação de vídeo, por sua vez, foi o instrumento que permitiu a coleta das informações a respeito do padrão de movimentos técnicos dos indivíduos. As filmagens (devidamente autorizadas por cada indivíduo) foram realizadas individualmente, gravando-se cada fundamento analisado (toque, manchete, saque e ataque) no primeiro e último dia de treinamento. A figura 1 ilustra a organização do trabalho.

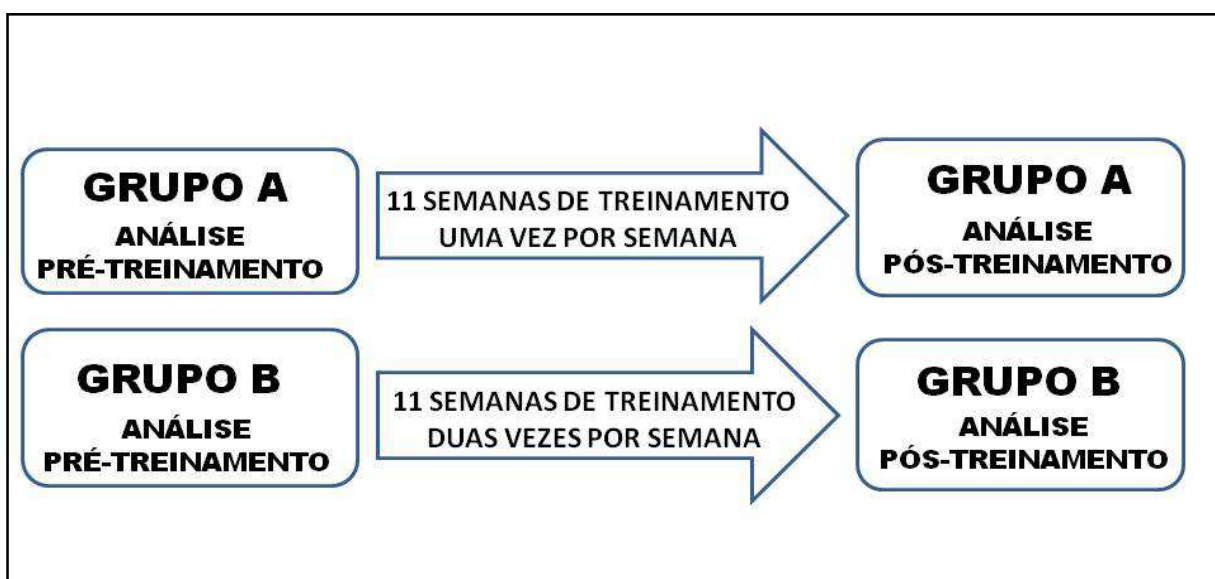


FIGURA 1: FLUXOGRAMA DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA
FONTE: O autor (2013).

Após as filmagens de cada indivíduo, os gestos técnicos foram analisados segundo os parâmetros de classificação dispostos no “Modelo de Padrão de Movimento”, adaptado do Centro Rexona de Excelência do Voleibol (2002), conforme o Quadro 01, a coluna designada “ponto crítico” foi empregada para anotar as maiores dificuldades de cada indivíduo naquele fundamento. O detalhamento de cada padrão de movimento está descrito nos Quadros 2, 3, 4 e 5.

FUNDAMENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO	PONTO CRÍTICO
Toque	<input type="checkbox"/> Base. <input type="checkbox"/> Posicionamento tronco e membros superiores. <input type="checkbox"/> Movimento para contato com a bola. <input type="checkbox"/> Coordenação integrada.	
Manchete	<input type="checkbox"/> Base. <input type="checkbox"/> Posicionamento tronco e membros superiores. <input type="checkbox"/> Movimento para contato com a bola. <input type="checkbox"/> Coordenação integrada.	
Saque	<input type="checkbox"/> Base. <input type="checkbox"/> Posicionamento tronco. <input type="checkbox"/> Movimento para contato com a bola. <input type="checkbox"/> Coordenação integrada.	
Ataque	<input type="checkbox"/> Deslocamento <input type="checkbox"/> Salto. <input type="checkbox"/> Movimento para contato com a bola. <input type="checkbox"/> Coordenação integrada.	

QUADRO 1 - MODELO DE PADRÃO DE MOVIMENTO EMPREGADO PARA ANÁLISE DOS FUNDAMENTOS PESQUISADOS

FONTE: Adaptado de Centro Rexona de Excelência do Voleibol (2002)

Para facilitar e tornar a análise mais objetiva, empregamos o número (10) quando o sujeito executou o movimento de maneira plenamente correta, o número (5) se a execução foi feita com algumas incorreções e o número (0) quando o movimento foi executado de maneira incorreta. Dessa maneira, a cada indivíduo foi atribuída uma numeração de acordo com o nível de desempenho em cada um dos fundamentos e um número total em relação ao seu desempenho geral.

O estudo aqui apresentado justifica-se já que a partir de sua realização é possível ofertar subsídios para os professores/técnicos que trabalham na área da iniciação esportiva, particularmente da modalidade em questão. Além disso, contribui para os estudos da aprendizagem motora e, em âmbito local, pode auxiliar nas análises e reflexões acerca da atividade de ICH de vôlei ofertada na UFPR Litoral.

Este trabalho está dividido basicamente em 3 capítulos. Na primeira parte é apresentada a história do vôlei do surgimento a profissionalização no Mundo e no Brasil. O segundo capítulo é direcionado a iniciação esportiva em jogos coletivos, apresentando os parâmetros de conceituação para os termos técnica e tática e suas inter-relações. Por fim, no terceiro capítulo são apresentados os resultados obtidos com esta pesquisa.

1. O VÔLEI: DO SURGIMENTO À PROFISSIONALIZAÇÃO

O vôlei é um esporte praticado em uma quadra dividida ao meio por uma rede, possuindo duas equipes de seis jogadores em cada lado. O objetivo da modalidade é fazer passar a bola sobre a rede de modo a que esta toque no chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo em que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo.

Desde 1964 o vôlei é um esporte olímpico, regulado pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB). Em nosso país é uma das modalidades esportivas que se encontra em posição de prestígio, segundo Bojikian (1999), nenhum país possui as equipes masculina e feminina com posicionamento no ranking tão bom em nível internacional como o Brasil. O nosso voleibol é, hoje, o melhor do mundo, graças ao empenho e capacitação de técnicos, atletas e dirigentes.

1.1 O INÍCIO NOS ESTADOS UNIDOS:

O vôlei surgiu no fim do século XIX, nos Estados Unidos, mais precisamente em 1895 na cidade de Holyoke³. Foi criado por Willian Morgan, diretor de Educação Física da sede local da Associação Cristã de Moços (ACM).

Inicialmente batizado como *Minonette*, “em sua estrutura original, o jogo era disputado em 9 pontos e uma quadra era dividido por uma rede semelhante a do Tênis, com uma altura aproximada de 1,90 metros, sobre a qual se rebatia uma câmara de bola de Basquete” (MARCHI JR, 2004, p. 80).

O jogo foi direcionado inicialmente mais para a população nobre, geralmente homens de negócios com faixa etária compreendida entre quarenta e cinquenta anos, pelo fato de ser uma atividade mais suave, pouco rude e fatigante. Com o passar do tempo o vôlei acabou ganhando adeptos e passou a ser praticado também pelos mais jovens.

³ Holyoke é o berço do voleibol. Foi ali, em 1895, que William G. Morgan inventou o voleibol, quando estava à procura de uma alternativa para o basquete. (Informações disponíveis em www.holyoke.org/ acesso em 07/09/2013).

Santini (2007) afirma que em 1896 o professor Alfred T. Halstead percebendo a ação do vôlei da bola por cima da rede (voleio), sem tocar o solo propôs o nome de *Volley Ball*, ideia que foi aceita e mantida até 1952 quando o Comitê Administrativo da então Associação de Volley Ball do EUA alteraria a pronúncia do nome unindo as duas palavras, ficando assim *Volleyball*.

Limitada à cidade de Holyoke e aos associados da ACM, a prática da Minonette segundo Marchi Junior (2007, p.82), difundiu-se somente após a Conferência de Morgan na Escola dos Operários Cristãos, atual Universidade de Springfield, passando a ser praticada também nas cidades de Massachusets e da Nova Inglaterra.

Vieira (2007) afirma que após esse período a modalidade passou a ser praticada com bola revestida em couro e uma câmara de ar interna, cuja circunferência variava entre 25 e 27 polegadas (63,5 e 68,6 cm), e o peso entre 9 e 12 onças, o que equivale entre 252 e 336 gramas.

De acordo com Marchi Jr (2004, p. 85) “A primeira quadra media 15,35 metros de comprimento e 7,62 metros de largura. A rede possuía 0,61 metros de largura por 8,235 metros de comprimento, tendo altura do solo até a borda superior de 1,98 metros”.

Em 1900, por conta da experiência de W. E. Day da ACM de Dayton, estado de Ohio, os diretores levantaram a rede para 2,13 metros, padronizaram a bola e determinaram 21 pontos na composição de um set. No ano de 1912, a quadra passou a medir 18,18 metros de comprimento por 10,16 metros de largura, sendo divididos dois campos de 9,9 metros, e a rede estabeleceu 2,28 metros de altura. Também ficou determinada a formação para o rodízio e cada partida com a disputa de dois sets (MARCHI JR, 2004, p. 85).

De acordo com Vieira (2007) em 1900 a novidade já havia ultrapassado também a fronteira do Canadá, onde há registros de que o vôlei já era praticado nessa época. Em 1905 o jogo chegou a Cuba, nas Filipinas e Japão em 1908, Porto Rico em 1909, Uruguai em 1912, Brasil e México em 1916/1917.

As autoridades educacionais americanas, reconhecendo o valor do Voleibol como esporte de equipe, recomendaram sua inclusão nos programas de Educação Física escolar, ao lado do Basquetebol e Beisebol, no ano de 1915. Ainda nesse período, sob a direção do professor George J. Fisher, integrantes da ACM introduziram o Voleibol nas forças armadas americanas, durante a Primeira Guerra Mundial (MARCHI JR, 2004, p. 86).

Somente em 1917 os sets passaram a ter 15 pontos e a altura da rede estabelecida em 2,43 metros. No ano seguinte determinou-se o número máximo de 6 jogadores por quadra. Nos primeiros anos da década de 1920, as dimensões da quadra foram definidas em 18 metros de comprimento por 9 metros de largura (MARCHI JR, 2007, p. 85).

O vôlei foi introduzido nos países do Leste Europeu⁴ em 1930, atingindo rapidamente um alto nível competitivo. O primeiro campeonato nacional foi realizado na antiga União Soviética⁵ em 1933, onde já calculavam cerca de 400 mil pessoas praticando vôlei no país (VIEIRA, 2007, p.13),

Foi criada em Paris (1947), com 14 países associados, entre eles o Brasil, a Federação Internacional de Vôlei Ball (FIVB), “um amistoso entre as seleções da França e da Tchecoslováquia em Praga marcou o primeiro passo para a fundação de uma federação internacional do esporte” (VIEIRA, 2007, p.13).

A primeira providência da nova Instituição foi unificar as regras americana e europeia, a quadra passou a ter o tamanho atual de 9x18m, e a rede teve sua altura estipulada em 2,43m para os homens e 2,24m para as mulheres.

Em 1960, o Brasil sediou o primeiro Campeonato Mundial fora da Europa, com o grande número de praticantes em todo o mundo, o vôlei já dava indícios de que mais cedo ou mais tarde acabaria fazendo parte da programação dos Jogos Olímpicos (VIEIRA, 2007, p.14).

Estreou como esporte olímpico em setembro de 1964, mas já tinha sido aprovado em 1957 no Congresso de Sofia⁶. Sua primeira participação foi nas Olimpíadas de Tóquio (Japão), em outubro de 1964, sendo a primeira campeã

⁴O Leste Europeu é uma região que abriga países situados na parte central ou oriental do continente europeu. Há várias interpretações para a abrangência do termo, frequentemente contraditórias e influenciadas por fatores geopolíticos e ideológicos. O número de países que o Leste Europeu compreende depende da área incluída em cada interpretação. (Informações disponíveis em www.infoescola.com, acesso em 07/09/2013).

⁵ A antiga União Soviética (URSS) foi um estado socialista localizado na Eurásia que existiu entre 1922 e 1991. Uma união de várias repúblicas soviéticas subnacionais, a URSS era governada por um regime unipartidário altamente centralizado comandado pelo Partido Comunista e tinha como sua capital a cidade de Moscou. (Informações disponíveis em www.historiadomundo.com.br, acesso em 07/09/2013).

⁶ O Congresso de Sofia, como o próprio nome diz, foi um congresso realizado em Sofia, na Bulgária, no ano de 1957. Contou com a participação dos membros do Comitê Olímpico Internacional, nesse período o vôlei estava tendo um expressivo crescimento mundial, ficou marcado na história pela aprovação da inclusão da modalidade nos Jogos Olímpicos. (Informações disponíveis em www.fpvoleibol.pt/historia/historiavoleibol50anos.htm, acesso em 07/09/2013).

olímpica a Rússia. No ano seguinte, uma nova competição internacional foi introduzida no calendário do esporte: a Copa do Mundo (Confederação Brasileira de Vôlei, 2005).

Com o desenvolvimento do esporte em diferentes partes do mundo, as partidas foram ficando extremamente competitivas e cada vez mais longas, o que começava a gerar problemas para as emissoras que transmitiam as competições internacionais. Para diminuir o tempo dos jogos, a FIVB criou em 1988 o sistema de tie-break⁷ sem vantagem no quinto set, estipulando o placar limite de 17 pontos (VIEIRA, 2007, p.15).

Dez anos depois, houve uma mudança radical no sistema de contagem de pontos das partidas, com objetivo de tornar os jogos mais dinâmicos e menos longos com o sistema "*rally*", no qual a vantagem deixa de existir. A contagem limite para cada set passou de 15 para 25 pontos, com exceção do *tie-break* (quinto set).

Em constante desenvolvimento, o vôlei entrou no século XXI como um dos esportes mais praticados em todo o mundo. Segundo Vieira (2007) existem cerca de 500 milhões de praticantes no planeta, sendo 33 milhões federados com 218 países associados à FIVB.

1.2 O VÔLEI NO BRASIL

Existem diferentes versões para a introdução do vôlei no Brasil. Para Santini (2007) o esporte foi praticado pela primeira vez em Recife, no ano de 1915. Marchi Jr (2004) confirma esta versão ao relatar que a modalidade foi praticada inicialmente em território nacional no Colégio Marista de Recife-Pernambuco, apesar das fontes oficiais da FIVB apontarem a introdução em torno de 1916/1917 na Associação Cristão de Moços em São Paulo. Em contraposição, Valporto (2007) relata que as primeiras partidas já teriam sido realizadas em 1911 pela ACM.

O primeiro clube a surgir oficialmente foi o Fluminense, que em 1923 colocou seu nome na história organizando a liga Metropolitana de Desportos Terrestres, que contou com a participação de pelo menos dez equipes. No ano seguinte a

⁷ O tie-break é um set desempate, onde as equipes jogam uma partida de 15 pontos. Quem fizer 15 primeiro vence. É preciso abrir dois pontos de vantagem para ganhar a partida. (informações disponíveis em: www.brasilecola.com/educacao-fisica/voleibol.htm, acesso em 07/09/2013).

Associação Metropolitana de Esportes Atléticos, ainda recém-formada, promoveu mais dois campeonatos (VALPORTO, 2007, p.17).

O vôlei se expandia e se consolidava pelo mundo, ganhando mais adeptos e organizações, as regras se alteravam em busca de melhor organização do esporte, e no Brasil o vôlei ganhava cada vez mais expressão e força. De acordo com Valporto (2007, p.17) em 1938 foi organizada a primeira entidade apenas para o vôlei, composta por 15 clubes, entre eles: Botafogo, Flamengo, Fluminense e Vasco, que fundaram a Liga de Volleyball do Rio de Janeiro. Em 1941, América, Atlético, Cruzeiro, e outros três clubes criaram a Federação Mineira de Voleibol e no ano seguinte, em São Paulo, foi formada a Federação Paulista inicialmente com 15 clubes.

Em 1951, o Fluminense sediou em seu ginásio o primeiro Campeonato Sul - Americano de Vôlei. O Brasil que já contava com várias equipes nessa época, acabou ficando com o título nas categorias masculino e feminino (VIEIRA, 2007, p 17).

Mas o grande passo para o desenvolvimento do vôlei no país seria dado apenas em 9 de agosto de 1954, com a fundação da Confederação Brasileira de Vôlei (CBV), tendo como primeiro presidente Dennis Rupert Hathaway (MARCHI JR, 2004, p.97). O resultado veio cinco anos mais tarde (1964), com a equipe feminina brasileira sagrando-se campeã no Pan-americano de Chicago (EUA), desde então o Brasil participou de todas as edições dos jogos.

O divisor de águas na história do vôlei brasileiro aconteceu no dia 18 de janeiro de 1975, dia em que Carlos Arthur Nuzman assumiu a presidência da CBV. Apostando no planejamento, no longo prazo e nas parcerias com empresas privadas, Nuzman criou uma infraestrutura profissional para o esporte no Brasil e, com ela, condições para o surgimento de novos talentos e grandes conquistas internacionais (MARCHI JR, 2004, p. 97).

Os bons resultados foram aparecendo em consequência do forte investimento no marketing esportivo, que atraiu investimento para criação de infraestrutura e permitiu a profissionalização dos atletas.

Em 1976, o Troféu Brasil de Clubes Campeões que teve dez edições entre 1962 e 1975, foi substituído por uma nova competição e deixou de existir. No

mesmo período, o Campeonato Interestadual foi disputado simultaneamente com a Copa Norte-Nordeste de Clubes Campeões (1969 a 1984) (VIEIRA, 2007, p. 18).

A inédita medalha de prata no Campeonato Mundial Masculino disputado em 1982 em Buenos Aires foi o primeiro fruto da gestão de Nuzman, dois anos depois, mais uma vez com participação brilhante o Brasil conquista o segundo lugar em Los Angeles nos Jogos Olímpicos de 1984. Nesse período a seleção Masculina ficou conhecida como “geração de prata”, denominação dada pelos torcedores devido a conquista da medalha de prata, a partir desse momento abriram-se as portas para que as empresas comesçassem a investir no vôlei brasileiro.

Formada por Bernard, Montanaro, Renan, Willian, Amauri, Badalhoca, Xandó, Fernandão, Marcus Vinícius, Rui, Domingos Maracanã e Bernardinho, a geração de prata inspirou novas gerações a se interessar pela prática de esportes, gerando novos resultados positivos, sociais e esportivos (VIEIRA, 2007, p. 19).

A geração de prata revelou talentos, impôs-se como divisora de águas entre o amadorismo incipiente e o profissionalismo de fato, foi responsável pela popularização do vôlei no Brasil e por muito mais (REZENDE, 2006, p. 49).

O vôlei brasileiro entrou para valer no cenário internacional ao reunir para um amistoso entre Brasil e União Soviética, no Maracanã um público de quase 100 mil pessoas, um recorde mundial e também a confirmação de que o vôlei tinha se tornado o segundo esporte na preferência dos Brasileiros, perdendo apenas para o Futebol (VIEIRA, 2007).

O título no Mundial de Clubes em 1984 e a medalha de ouro da equipe brasileira masculina nos Jogos Pan-americanos de Caracas (Venezuela), em 1983, demonstravam novamente que o vôlei brasileiro estava cada vez mais forte.

Na cidade de Barcelona / Espanha (1992), finalmente o Brasil conquista o tão sonhado ouro olímpico vencendo os Holandeses por três sets a zero, consagrando então a “geração de ouro” como ficou conhecido popularmente o time de vôlei brasileiro que disputou os jogos olímpicos.

O evento contou com a participação de 169 países, disputando medalhas em 28 modalidades distintas, o Brasil acabou na 25ª colocação (HISTÓRICO DAS OLIMPIADAS, 2008).

Formada por Tande, Amauri, André, Carlão, Douglas, Giovane, Janelson, Jorge Édson, Marcelo Negrão, Maurício, Paulão e Talmo, a seleção masculina de vôlei, comandada por José Roberto Guimarães, fez uma campanha impecável e consagrou-se campeã ao vencer a Holanda por 3 sets a 0 na final (VIEIRA, 2007, p.23).

Esse foi o primeiro ouro em esportes coletivos do Brasil, além do fim do jejum de oito anos sem títulos em jogos olímpicos.

Entre os jogos de 2000 e 2004 o Brasil ganhou quase todos os jogos que disputou. Até hoje aquela equipe é considerada a melhor de todos os tempos (VIEIRA, 2007).

O país do futebol é também o país do vôlei. Nos últimos dez anos nenhuma outra seleção conquistou tantos títulos internacionais como a masculina brasileira. Atual campeã olímpica e mundial, a máquina de vitórias comandada desde 2001 por Bernardinho contribuiu - e muito mais - para que o Brasil seja considerado hoje, pela Fédération Internationale de Volleyball (FIVB), o país onde se pratica e se administra o melhor vôlei do planeta. Levando em conta que se há 219 federações nacionais filiadas à entidade, é um reconhecimento importante (VIEIRA, 2007, p.9).

A seleção brasileira masculina é a única que participou de todas as edições da Copa do Mundo e dos Jogos Olímpicos, o Brasil apresenta atualmente soberania na categoria masculina, em função de suas conquistas (CBV, 2013).

Esse sucesso também pode ser estendido à seleção feminina, que vem conseguindo excelentes resultados internacionais. Tudo isso é fruto de um longo trabalho, iniciado há mais de três décadas pela Confederação Brasileira de Vôlei, que organiza competições nacionais, faz intercâmbio com várias potências do vôlei no exterior, além de incentivar a criação de escolinhas. Segundo Vieira (2007, p. 9), “apostando num planejamento, no longo prazo e numa gestão empresarial moderna, a CBV criou condições para as conquistas e se tornou referência para outras federações em todo o Mundo”.

1.3 A PROFISSIONALIZAÇÃO E O MARKETING ESPORTIVO NO VÔLEI

A profissionalização do vôlei brasileiro aconteceu por volta de 1975, após a entrada de Carlos Arthur Nuzman na presidência da Confederação Brasileira de Voleibol (CBV). Nuzman foi o responsável pelos primeiros passos rumo a

profissionalização, que até então assumia no Brasil características de esporte amador, ou seja, os atletas não eram remunerados.

Rocha (2004) aponta os esforços de Nuzman em 1977 para que o Brasil pudesse sediar os Mundiais masculino e feminino na categoria juvenil. Segundo Silva (2004) trazer este campeonato para o Brasil e transmitir os jogos pela Rede Bandeirantes colaborou muito para colocar o vôlei em evidência no país.

Após muita luta, em 1981, apoiado por Antônio Carlos de Almeida Braga, Nuzman conseguiu deliberar no Conselho Nacional de Desportos (CND) a entrada das empresas no vôlei, patrocinando o esporte como já acontecia no exterior. Além disto, foi proibida a saída de atletas brasileiros para jogarem em outro país. (MARCHI JR, 2004, p. 121)

Outro avanço foi a importação de modelos estrangeiros de administração, principalmente asiáticos e norte-americanos, e a utilização dos métodos orientais de treinamento, que foram adaptados às características dos atletas brasileiros (MARCHI JR, 2004, p.123).

De acordo com Marchi Jr (2004, p. 91) “Carlos Arthur Nuzman teve seus méritos, mas não foi o único responsável”. Este processo iria acontecer independentemente da sua participação, pois os outros países já contavam com uma estrutura de profissionalização mais apurada.

A profissionalização da modalidade proporcionou aos atletas mais tempo e disponibilidade para se dedicar ao vôlei, pois não precisavam mais conciliar as sessões de treinamento com os afazeres diários.

As empresas patrocinadoras lucraram com este incentivo, pois a possibilidade de maior dedicação trouxe um nível de performance maior e constante, favorecendo a formação de novos ídolos, o que assegurou a visibilidade de seus produtos. A televisão, por sua vez, notou que os jogos de voleibol passaram a ter cada vez mais expectadores e continuou investindo na modalidade.

No final dos anos 1960 e 1970, algumas equipes paulistas - Paulistano, Pinheiros, Pirelli e outras – adotavam um regime semi-profissional. A partir de 1980, Atlântica Boa Vista e Pirelli- e logo a seguir a Supergasbrás- implantaram o profissionalismo total, propiciando aos atletas recursos para a dedicação exclusiva aos treinos e competições, e utilizando suas equipes para a divulgação de seus produtos e imagem (VIEIRA, 2007, p.18).

Nesse novo cenário, surgiu, em 1994, o mais importante campeonato nacional de vôlei- a Superliga (masculina e feminina), substituindo a liga nacional, que havia durado de 1988 a 1994 (VIEIRA, 2007, p. 18).

O interesse da mídia pelo vôlei começou a ser despertado em meados dos anos 70 do século XX e início da década de 80 com a revelação de ídolos esportivos, desencadeando o desejo das empresas em fazer parte desta modalidade e, sucessivamente, da mídia televisiva em abordá-la em sua programação.

Resumindo, os ídolos esportivos desencadeiam o interesse das empresas em fazer parte do vôlei patrocinando equipes e atletas, como retorno a mídia televisiva fundamentada pelos altos índices de audiência em transmissões de jogos faz propagandas de produtos e marcas vinculados à modalidade, ocorre então o marketing esportivo.

O conceito de marketing é amplo, para Kotler (2000, p. 30), “Marketing (administração de) é o processo de planejar executar a concepção, a determinação do preço (pricing), a promoção e a distribuição de ideias, bens e serviços para criar trocas que satisfaçam metas individuais e organizacionais”.

O Marketing esportivo encontra seu auge em 1970 por meio das transmissões esportivas televisivas. De um instrumento de comunicação pouco expressivo, o Marketing Esportivo explodiu e passou a oferecer um retorno incalculável, fantástico, excepcional (ROCHA, 2004, p.27).

A busca pelo patrocínio se torna um grande desafio do esporte. Os times profissionais ou estudantis necessitam de um apoio para continuar, assim como as empresas precisam ter uma imagem bem refletida no mercado. “Ao inserir a marca na camisa de uma equipe ou mesmo ao patrocinar um atleta, a empresa passa a ter uma relação de cumplicidade com o desempenho esportivo, recebendo toda a credibilidade obtida pela equipe ou pelo atleta” (AFIF, 2000, p. 19).

O voleibol brasileiro teve sua grande “sacada”⁸ em 1991, ao fechar a parceria com o Banco mais antigo e popular do país – o Banco do Brasil. Foi quando o banco começou a empregar o marketing esportivo no conceito de negócios e iniciou o projeto VôleiBrasil, patrocinando as seleções brasileiras de voleibol, masculina e feminina, nas principais categorias: adulta, juvenil e infanto-juvenil. Hoje, de acordo

⁸ Termo cunhado por Marchi Jr no livro “Sacando” o Voleibol (2004) em que o autor faz uma referência ao fundamento do vôlei (saque), relacionando-a com o grande desenvolvimento do esporte no país.

com a Federação Internacional de Volleyball, a CBV encontra-se dentre as mais bem sucedidas confederações esportivas do mundo (CBV, 2013).

Atualmente no Brasil o vôlei ocupa a 2ª colocação na preferência nacional de modalidades esportivas. Sua relação com o público, em grande parte favorecida pela mídia é justificada pelo favoritismo das equipes brasileiras em competições de renome internacional. Esta relação acontece através das transmissões televisivas de alguns jogos em rede aberta e horário nobre, além de matérias em jornais e revistas (mídia impressa).

O investimento das empresas na divulgação de sua marca e/ou seus produtos faz da mídia um mercado milionário. Altos preços são pagos em propagandas para que o consumidor possa associar certo produto a uma determinada marca. Tudo, com o intuito de mercado, compra e venda de produtos resultando em um aumento do capital para o investidor.

Com a veiculação da marca ao esporte os empresários criaram um novo meio de propagar sua marca e seus produtos, além das vantagens fiscais oferecidas pelos Governos Federal, Estadual e Municipal (Lei de Incentivo ao Esporte).

2. INICIAÇÃO ESPORTIVA EM JOGOS COLETIVOS

Em todo o mundo a cultura esportiva se difunde de tal forma que, de alguma maneira faz parte da vida das pessoas. Existem mais países filiados ao Comitê Olímpico Internacional (COI) do que a Organização das Nações Unidas (ONU) (ROSE JR, 2009).

É importante lembrar que o esporte não é uma prática exclusiva para atletas e talentos, mais sim uma alternativa para todos os cidadãos, sendo assim passa a ter status de patrimônio cultural na humanidade. No âmbito escolar destacam-se algumas funções importantes dos jogos coletivos, conteúdo do lazer, esporte adaptado para portadores de necessidades especiais e a modalidade no campo profissional (ROSE JR, 2009, p.76).

O jogo esportivo coletivo representa uma forma de atividade social organizada, uma forma específica de organização e de prática, com caráter lúdico e processual, é um exercício físico na qual os participantes (jogadores) estão agrupados em duas equipes numa relação de adversidade típica não hostil (rivalidade desportiva) (LOVATTO e GALATTI, 2007, p. 269).

Dessa forma, na iniciação esportiva os jogos coletivos contribuem para concretizar os objetivos definidos pela atividade de educação física e desporto. É muito importante um ensino adequado da formação técnica e tática (KONZAG, 1985, p.11).

[...] por “iniciação esportiva” pode-se compreender o processo que leva uma pessoa (normalmente criança) desde sua chegada a uma escolinha até a prática esportiva competitiva. É lógico que este processo implica um aprendizado e posterior treinamento progressivo, direcionado a melhorar e depois aperfeiçoar os diferentes aspectos orgânicos, funcionais, técnicos e táticos necessários ao ótimo rendimento no esporte escolhido (VARGAS NETO, 2000, p.49).

É interessante, principalmente na iniciação, destacar a “cooperação”, pois é essencial entre os jogadores de uma mesma equipe para conseguir alcançar objetivos comuns como a obtenção de pontos ou gols para a conquista da vitória. Para cooperar é preciso desenvolver nos alunos um espírito de ajuda mútua e colaboração, como afirma Freire (1998, p.108), a cooperação surge quando uma ação é mais bem realizada por um grupo que por uma única pessoa. No contexto esportivo, Jackson & Delehanty (1997, p. 91) relatam que o sinal de um grande

atleta não é quando ele pontua pessoalmente, mas quando ele melhora a atuação do time.

Existem alguns pontos balizadores na proposta pedagógica de iniciação esportiva, como a “formação de conteúdos”, ou seja, desenvolver o esporte de forma planejada, organizada, sistematizada. A “consideração dos diferentes níveis de ensino”, apesar de parecer óbvio, não observar esse aspecto por parte do professor poderá reduzir ou restringir o esporte a simples repetição de gestos. E, por fim, a “diversificação”, que é um procedimento fundamental no processo de ensino e aprendizagem, pois é por meio da diversificação de movimentos e de modalidades que os alunos podem ampliar seu universo de possibilidades e até mesmo ter um referencial maior para optar por práticas esportivas de seu interesse (ROSE JR, 2009, p.77).

De acordo com Rose Jr (2009, p.77), “para adequar um tratamento pedagógico ao processo de ensino-vivências-aprendizagem dos jogos esportivos coletivos, é preciso entender sua lógica técnica e tática”. Portanto, passamos a partir desse momento a explicar mais detalhadamente cada um desses conceitos.

2.1 CONHECIMENTO TÁTICO

Para Bayer citado por Filgueira e Greco (2008, p. 57), tática é a inter-relação dos fatores do jogo: espaço, tempo, colega, bola, adversário em cada situação. O jogo é constituído por situações, que não podem ser reproduzidas novamente, pois são únicas. Nesse contexto, os jogos esportivos coletivos caracterizam-se pela sucessão de situações de jogo, nas quais o participante deve resolver problemas através de constantes tomadas de decisões que envolvem um conteúdo tático. As ações táticas são realizadas através da tomada de decisão e implicam em relacionar processos cognitivos com processos motores. Isto é, quando um atleta realiza um fundamento específico da modalidade, por exemplo um passe, ele tomou uma decisão tática escolhendo essa ação motora como a mais adequada a resolver a situação de jogo.

A tática é a capacidade baseada em processos cognitivos de recepção, transmissão, análise de informações, elaboração de resposta e execução da ação motora, concretizada com uso de uma técnica específica, implicando em tomada de decisão, a qual reflete o nível da capacidade

tática e experiência motora do atleta. É representada pelas ações individuais e coletivas dos jogadores de uma equipe organizada e orientada por um plano de ações previamente estabelecido, considerando as características dos jogadores e sua função nas situações de ataque ou defesa, para solucionar as tarefas-problemas durante uma partida a fim de se obter êxito nos resultados dos jogos (FILGUEIRA e GRECO, 2008, p.57).

Do ponto de vista tático os jogos coletivos possuem basicamente dois sistemas: defensivo e ofensivo. A passagem de um sistema para o outro é compreendida como transição, por tanto os jogos coletivos são jogos de transição, em que a possibilidade de ter a posse de bola e perdê-la é denominada situações-problema, de inversão e da compreensão da lógica do jogo (ROSE JR, 2009, p.78).

O sucesso nos jogos táticos depende do nível de desenvolvimento das faculdades perceptivas e intelectuais dos atletas, especialmente em associação com outros fatores que determinam o desempenho (FILGUEIRA e GRECO, 2008, p.54).

o rendimento esportivo é uma interação de vários aspectos, porém nos jogos esportivos coletivos é possível observar que os jogadores devem estar habilitados a agir taticamente e de maneira correta frente às situações de jogo e que isto demanda sobre tudo uma capacidade cognitiva desenvolvida, ou seja, devem ser capazes de perceber as informações relevantes da situação, a fim de decidirem corretamente que gesto-motor executar (FILGUEIRA e GRECO, 2008, p. 54).

O treinador deve propor métodos que estimulem a capacidade criativa do jogador, sua imaginação, desta forma estará também contribuindo para sua formação do jogador inteligente taticamente. Alguns professores pressupõem a ideia de que na iniciação esportiva é necessário aprender e aperfeiçoar a técnica para poder jogar. Essa crença, separando o que fazer (tática, motivo de agir) do como fazer (técnica, meio de agir) faz o iniciante automatizar os movimentos, pois as capacidades táticas estão em direta relação de interdependência e em interação com as capacidades cognitivas, técnicas e físicas.

Em outras palavras, os métodos de treinamento tático exigem um treinamento técnico, juntos devem apresentar uma relação estreita (estarem inter-relacionadas) com o desenvolvimento das capacidades cognitivas. Dessa forma, o treinamento deve ter ligação direta com as situações imprevisíveis e variadas do jogo (FILGUEIRA e GRECO, 2008).

O desenvolvimento da prática de uma modalidade esportiva deve estar de acordo com o nível de experiência dos alunos, a sua idade, bem como dos níveis de

desenvolvimento motor e cognitivo. O desafio de professores e técnicos durante a iniciação esportiva consiste em selecionar estratégias para que o jogador aprenda a tomar decisões rápidas e corretas (tomada de decisão e conhecimento processual) (MATIAS, 2006).

É importante que os professores proporcionem aos jogadores a vivência do jogo em diferentes posições, ou seja, o jogador deve passar por todas as posições, pois, quanto mais capaz de ocupar mais que uma posição, melhor será o jogador (GARGANTA, 1995).

A inteligência tática de perceber o espaço, o colega, o adversário, de decidir, de antecipar-se pode ser e deve ser estimulada desde cedo. Os iniciantes costumam ter dificuldades maiores no que se refere a tomada de decisão, por exemplo dificuldades de perceber seus companheiros livres, o posicionamento dos adversários, o meio-ambiente, são elementos condicionantes, de pressão, das suas ações, assim o iniciante deixa de reconhecer e selecionar as informações relevantes e tomar decisões adequadas. Cabe ao professor ou técnico planejar suas aulas com conteúdos diferentes, por exemplo o mini-vôlei (jogos adaptados, de espaços reduzidos, com inferioridade, superioridade, igualdade numérica, com demandas técnicas, defensivas e ofensivas). (BONTEMPO, 2000).

De acordo com Filgueira e Greco (2008, p. 58) as ações do jogador na situação de ataque ou defesa determinada pela posse ou não da bola se caracterizam pela ação tática que estes realizam, e podem ser classificadas em: ações do tipo individual, de grupo e coletiva.

A tática individual é a ação isolada do jogador através das capacidades físicas, técnicas, táticas, teóricas e psicológicas, e capacidade de percepção da situação de jogo visando atingir um objetivo determinado, por exemplo, a finta. As ações táticas de grupo são coordenadas entre dois ou três jogadores proporcionando a continuidade da ação e o objetivo final do jogo, como por exemplo, um cruzamento visando finalizar o gol. E, por fim, a tática coletiva consiste na ação simultânea de três ou mais jogadores estabelecida previamente por um plano de ação determinado, de acordo com as regras do jogo, relacionando as ações do adversário e as respostas como situações ofensivas para atingir o objetivo pretendido, por exemplo, a triangulação por setor visando a finalização.

Além disso, a tática também pode ser classificada em: geral (ações observadas antes de uma competição) e específica (ações relacionadas às situações na própria competição).

2.2 CONHECIMENTO TÉCNICO

Existem várias definições para técnica, Grosser e Neumaier (1986, p.11) a dividem em dois aspectos. No primeiro, "técnica é o modelo ideal de um movimento relativo a uma disciplina desportiva. Este movimento ideal se baseia nos conhecimentos científicos atuais e nas experiências práticas, verbalmente, de forma gráfica, de forma matemática, anatômico-funcional e outras". No segundo, técnica "é a realização do movimento ideal a que todo desportista aspira. Ou seja, o método para realizar a ação motriz ótima por parte do desportista".

De acordo com Hegedus (1984, p.139), a técnica esportiva "consiste num sistema de ações sucessivas e/ou simultâneas, das quais operam como consequência da intenção de forças externas e internas e com um único objetivo: aproveitar de maneira mais efetiva todas estas ações em vista a alcançar um alto rendimento".

Weineck (1991 p.195) entende por técnica esportiva "os processos desenvolvidos, geralmente pela prática, para resolver mais racional e economicamente um problema motor determinado". Para Martin (1991), técnica é o uso sistemático de processos e operações para desenvolver uma determinada tarefa, para resolver um determinado problema.

Os padrões ideais da técnica esportiva estão baseados em leis e modelos biomecânicos. Sua maior ou menor aplicação depende da capacidade do esportista. Para que o atleta tenha total domínio da técnica, é preciso passar por um processo de ensino-aprendizagem-treinamento⁹, ou seja, é necessário treinar, para aumentar a bagagem motora. Conforme Martin (1991, p. 7) esse processo de ensino-aprendizagem-treinamento trata-se de processo "com o qual se procura alcançar determinado nível de desempenho, que é sempre o resultado da interação complexa de parâmetros condicionais, coordenativos, psíquicos e de qualidades pessoais.

⁹ Ensino-aprendizagem-treinamento: processo planejado, com o qual se procura alcançar determinado nível de desempenho (MARTIN, 1991, p. 7).

Tem também a finalidade de tornar estável, durante a competição, em nível de desempenho obtido".

Nos aspectos técnicos existem fundamentos comuns entre as modalidades (domínio de corpo, controle de bola, passe, recepção, drible, posse ou condução de bola ao alvo do jogo sem cometer erros de finalização). Dessa forma, devem-se estruturar ações que visem trabalhar o desenvolvimento das habilidades específicas de cada modalidade:

Para estruturar metodologicamente a pedagogia visando ao ensino dos jogos coletivos, é preciso ter conhecimento dessa lógica e ser capaz de organizar esse conhecimento, planejando seu aprendizado e promovendo intervenções com graus crescentes de dificuldade (ROSE JR, 2009, p.78).

Roth (1993, p.18) afirma que a aprendizagem de uma técnica esportiva corresponde, primeiramente, a aquisição de um programa para ser utilizado no processo de ensino-aprendizagem-treinamento das variações técnicas existe a princípio três possibilidades de simplificação: princípio do encurtamento do esquema motor; princípio da posição constante; princípio do resultado constante.

O Princípio do encurtamento do esquema motor é a forma metodológica na qual é indispensável a aplicação permanente do princípio de encurtamento-alongamento do programa básico para, assim, paralelamente, permitir a formação do esquema de recordação. Um exemplo deste princípio aplicado ao vôlei seria um exercício de toque, em que o executante repete várias vezes o mesmo exercício e a bola percorre o mesmo espaço no mesmo tempo, antes de chegar a ele.

O Princípio da Posição Constante é caracterizado pelo fato de que, para uma posição constante de início do movimento, podem ser modificados (encurtados/alongados) os movimentos finais do programa. Como por exemplo, um exercício de toque em que o executante repete várias vezes o gesto partindo de uma mesma posição e a bola percorre várias trajetórias até chegar a ele.

Já no Princípio do Resultado constante são mantidos os movimentos que conformam a posição final do programa e modificados os do início. Um exercício aplicado ao vôlei que retrata este princípio é aquele em que o executante toca a bola procurando alcançar o mesmo ponto várias vezes, indiferente da direção e da trajetória da bola percorrida antes de ele atacar.

2.2.1 Padrão de movimento técnico

Quando se trata da análise dos gestos técnicos, existe um padrão estabelecido para se executar corretamente os movimentos. Um padrão de movimento é considerado a forma mais eficiente (com menos desperdício de energia) de se realizar certo movimento. No caso específico dos fundamentos do vôlei analisados no estudo, o padrão de movimento pode ser dividido em: posicionamento da base, tronco e membros superiores, movimentação para contato com a bola e coordenação motora, conforme são descritos nos quadros a seguir.

Fundamento	Posição	Descrição
Toque	Base	Membros inferiores ligeiramente afastados e semi-flexionados, um deles podendo estar um pouco a frente.
	Posicionamento de tronco e Membros Superiores	Tronco ligeiramente inclinado à frente, membros superiores para frente e para cima, cotovelos fletidos.
	Movimentação para contato com a bola	Mãos a frente da cabeça, com os dedos indicadores e polegares formando a figura de um triângulo. Todos os dedos devem estar afastados.
	Coordenação integrada	Sincronismo durante a utilização dos segmentos corporais envolvidos no movimento.

QUADRO 2 - PADRÃO DO MOVIMENTO TÉCNICO TOQUE

FONTE: Adaptado de Centro Rexona de Excelência do Voleibol (2002)

Fundamento	Posição	Descrição
Manchete	Base	Membros inferiores ligeiramente afastados e semi-flexionados, preferencialmente com um deles à frente.
	Posicionamento de tronco e Membros Superiores	Tronco ligeiramente inclinado à frente, membros superiores relaxados à frente do tronco.
	Movimentação para contato com a bola	O contato com a bola se dá nos antebraços, estando os ombros e cotovelos estendidos em supinação, uma das mãos esta sobre a outra com os polegares unidos, contactar a bola sempre a frente do corpo.
	Coordenação integrada	Sincronismo durante a utilização dos segmentos corporais envolvidos no movimento.

QUADRO 3 - PADRÃO DO MOVIMENTO TÉCNICO MANCHETE

FONTE: Adaptado de Centro Rexona de Excelência do Voleibol (2002)

Fundamento	Posição	Descrição
Saque por baixo	Base	Um dos membros inferiores deve estar ligeiramente a frente.
	Posicionamento de tronco e Membros Superiores	A bola é sustentada pela mão correspondente ao lado da parte do corpo que está à frente.
	Movimentação para contato com a bola	Inclinar ligeiramente o tronco à frente e golpear a bola com a mão contrária daquela que sustenta a bola, num movimento pendular de trás para frente.
	Coordenação integrada	Sincronismo durante a utilização dos segmentos corporais envolvidos no movimento.

QUADRO 4 - PADRÃO DO MOVIMENTO TÉCNICO SAQUE

FONTE: Adaptado de Centro Rexona de Excelência do Voleibol (2002)

Fundamento	Posição	Descrição
Ataque	Deslocamento	Pode ser com dois passos sendo o primeiro curto e o segundo longo. No segundo passo (último) o membro inferior que fez o passo curto se junta ao membro inferior que fez o passo longo. Flexiona-se os membros inferiores e balança-se os braços para trás.
	Salto	Saltar verticalmente estendendo todas as articulações envolvidas no movimento projetando os membros superiores para cima.
	Movimento para contato com a bola	Golpear a bola no ponto mais alto do salto com a mão do lado contrário ao membro inferior que chegou por último no passo longo. Os membros superiores deverão estar totalmente estendidos.
	Coordenação integrada	Sincronismo durante a utilização dos segmentos corporais envolvidos no movimento.

QUADRO 5 - PADRÃO DO MOVIMENTO TÉCNICO ATAQUE

FONTE: Adaptado de Centro Rexona de Excelência do Voleibol (2002)

2.3 APRENDIZAGEM MOTORA

De acordo com Magill (1989) citado por Pellegrini (2000, p. 29), a aprendizagem refere-se a uma mudança na capacidade do indivíduo executar uma tarefa, mudança esta que surge em função da prática, é uma melhoria relativamente permanente no desempenho. Assim, a prática é condição necessária embora não suficiente para que ocorra a aprendizagem.

O desenvolvimento motor é uma contínua alteração no comportamento ao longo da vida que acontece por meio das necessidades de tarefa, da biologia do indivíduo e o ambiente em que vive. Ele é viabilizado tanto pelo processo evolutivo biológico quanto pelo social. Desta forma, considera-se que uma evolução neural proporciona uma evolução ou integração que acontece por meio do sistema nervoso central (SNC) em operações cada vez mais complexas (FONSECA, 1988 citado por ANDRADE 2004, p.1).

Em cada idade o movimento toma características significativas e a aquisição ou aparição de determinados comportamentos motores tem repercussões importantes no desenvolvimento da criança. Cada aquisição influencia na anterior, tanto no domínio mental como no motor, através da experiência e troca com o meio. Todo o comportamento envolve processos neurais específicos, que ocorrem desde a percepção do estímulo até a efetivação da resposta selecionada. Desde que nascemos, a maturação do sistema nervoso possibilita o aprendizado progressivo de habilidades, à medida que uma determinada área cerebral amadurece, a pessoa exhibe comportamentos correspondentes àquela área madura, desde que tal função seja estimulada (ANDRADE 2004, p.1).

Pesquisas em desenvolvimento motor (SANTOS, 2002) comprovam que esse é um processo ordenado e sequencial, sendo que até os 7 anos de idade, aproximadamente o desenvolvimento motor da criança se caracteriza pela aquisição e pela diversificação das habilidades básicas de locomoção, de manipulação e de estabilização. Após esse período o desenvolvimento caracteriza-se pela combinação dessas habilidades básicas e seu aprimoramento. É interessante notar que os movimentos esportivos são, essencialmente, combinações das habilidades básicas. Por exemplo, a bandeja do basquete é a combinação das habilidades básicas de correr, saltar e arremessar (TANNI citado por ROSE JR, 2009, p. 56).

Segundo Rose Jr (2009, p.57) “a criança estará apta a relacionar esses gestos motores às técnicas ou aos fundamentos específicos do esporte a partir da faixa dos 10 a 12 anos de idade aproximadamente, após passar pelo processo de aquisição, de combinação de aprimoramento das habilidades básicas”.

O início da ênfase a preparação física, na década de 1970, marca a importância do desenvolvimento motor que se tornou fundamental para os atletas de alto rendimento, resultando até no surgimento de um novo tipo de profissional denominado de preparador físico. Isso provocou, de certa forma, uma divisão de trabalho nas equipes esportivas: o técnico cuidava da parte tática de formação e treinamento de atletas, enquanto o preparador físico cuidava de sua parte física e motora (BARBANTI, 2002).

O processo de desenvolvimento motor deve ser observado em dois aspectos: forma e desempenho, que juntos expressam a capacidade de movimento do ser

humano. O primeiro diz respeito às características espaço-temporais dos seguimentos do corpo que definem um padrão de movimento, e o segundo refere-se aos resultados obtidos pelo movimento, tais como distância, força velocidade, entre outros (ROSE JR, 2009).

De acordo com Gallahue (1982) citado por Rose Jr (2009, p. 55) “O movimento pode ser categorizado como locomotor, manipulativo e de estabilização”.

A categoria locomotora refere-se aos movimentos que envolvem uma mudança na localização do corpo em relação a um ponto físico no espaço como, por exemplo, o movimento de andar, correr, saltar e saltitar. Os movimentos manipulativos referem-se a utilização de objetos, tais como arremessar, receber, chutar, quicar, rebater, e volear. Por fim, a categoria de estabilização indica os movimentos que utilizam um eixo como ponto de apoio para a manutenção do equilíbrio em relação a força da gravidade, por exemplo: giros, rolamentos, e apoios invertidos (ROSE JR, 2009, p.55).

3. A APRENDIZAGEM DOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO VÔLEI

Neste capítulo são apresentadas as informações referentes às atividades práticas vivenciadas, além da aprendizagem ou aperfeiçoamento dos fundamentos básicos do vôlei nos sujeitos que participaram deste estudo. Durante onze semanas, dois grupos de jovens universitários receberam aulas de vôlei que tiveram como objetivo central aperfeiçoar o padrão de movimento técnico nos fundamentos: toque, manchete, saque e ataque.

O grupo A foi totalmente formado por pessoas que nunca haviam participado de campeonatos amadores de vôlei, esse grupo não participou das atividades da ICH de vôlei nos semestres anteriores. Além disso, 60% dos sujeitos nunca tiveram contato com a modalidade anteriormente, afirmando desconhecer as regras oficiais do esporte e em sua maioria não demonstraram interesse em participar de uma equipe competitiva futuramente, ou seja, um grupo iniciante.

Em contrapartida, no grupo B 80% das pessoas já haviam praticado o vôlei anteriormente, sendo que 60% deles participaram da ICH de vôlei no semestre anterior e 50% já haviam participado de campeonatos amadores, além do fato de que todos conheciam pelo menos um pouco das regras. Apesar de nenhum sujeito desse grupo ter participado de competições oficiais, todos demonstraram interesse por participar de competições futuras. Por esse contexto, é possível caracterizar esse grupo como o mais experiente.

É importante citar que 79,2% dos sujeitos do grupo A e 100% do grupo B já haviam praticado algum esporte, fator importante e decisivo que tem influência direta no resultado final da pesquisa.

O treinamento aconteceu em uma quadra improvisada, apesar de ser coberta por uma tenda. Devido a falta de espaço a quadra foi montada muitas vezes sem as proporções oficiais, estava localizada entre os blocos de estudo da UFPR Litoral e apresentava muitas imperfeições: iluminação precária, cobertura baixa, falta de marcações no solo, além do piso irregular. Embora não seja possível fazer conclusões afirmativas, é importante questionar se tais condições podem ter interferido no resultado final da pesquisa, já que por muitos momentos a realização dos exercícios foi prejudicada pelas condições físicas do espaço e, inclusive, um dos

sujeitos que compunha o Grupo B não pode fazer parte dos dados oficiais deste estudo devido a uma contusão sofrida durante as aulas práticas.

Para analisar os resultados, foram criados 2 quadros, um para cada grupo. Como já foi explicado na introdução do trabalho, às fichas de avaliação dos movimentos técnicos – preenchidas observando-se as filmagens dos indivíduos - foram atribuídos os seguintes valores: 10 - quanto o sujeito executa o movimento de maneira plenamente correta; 5 - se a execução foi realizada com algumas incorreções; 0 - quando o movimento foi executado de maneira incorreta.

FUNDAMENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.
Manchete	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Saque	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.
Ataque	(05) deslocamento. (00) salto. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) deslocamento. (00) salto. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.

QUADRO 6 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 1 DO GRUPO A

FONTE: O autor (2013)

FUNDAMENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Manchete	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Saque	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Ataque	(05) deslocamento. (10) salto. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(05) deslocamento. (10) salto. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.

QUADRO 7 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 2 DO GRUPO A
FONTE: O autor (2013)

FUNDAMENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.
Manchete	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Saque	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.
Ataque	(05) deslocamento. (00) salto. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) deslocamento. (00) salto. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.

QUADRO 8 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 3 DO GRUPO A
FONTE: O autor (2013)

FUNDA-MENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(00) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(05) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Manchete	(05) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Saque	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Ataque	(10) deslocamento. (05) salto. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) deslocamento. (05) salto. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.

QUADRO 9 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 4 DO GRUPO A
FONTE: O autor (2013)

FUNDA-MENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Manchete	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Saque	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Ataque	(05) deslocamento. (05) salto. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) deslocamento. (05) salto. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.

QUADRO 10 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 5 DO GRUPO A
FONTE: O autor (2013)

FUNDA-MENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.
Manchete	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Saque	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Ataque	(05) deslocamento. (00) salto. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) deslocamento. (05) salto. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.

QUADRO 11 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 1 DO GRUPO B

FONTE: O autor (2013)

FUNDA-MENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Manchete	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Saque	(05) base. (00) posicionamento do tronco e membros superiores. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Ataque	(05) deslocamento. (00) salto. (00) movimento para contato com a bola. (00) coordenação integrada.	(05) deslocamento. (00) salto. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.

QUADRO 12 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 2 DO GRUPO B

FONTE: O autor (2013)

FUNDA-MENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Manchete	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Saque	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(10) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Ataque	(10) deslocamento. (05) salto. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) deslocamento. (10) salto. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.

QUADRO 13 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 3 DO GRUPO B

FONTE: O autor (2013)

FUNDA-MENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.
Manchete	(00) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Saque	(05) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(10) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (05) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Ataque	(10) deslocamento. (05) salto. (00) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.	(10) deslocamento. (10) salto. (05) movimento para contato com a bola. (05) coordenação integrada.

QUADRO 14 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 4 DO GRUPO B

FONTE: O autor (2013)

FUNDA-MENTO	PADRÃO DE MOVIMENTO INICIAL	PADRÃO DE MOVIMENTO FINAL
Toque	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Manchete	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Saque	(10) base. (05) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(10) base. (10) posicionamento do tronco e membros superiores. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.
Ataque	(10) deslocamento. (05) salto. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.	(10) deslocamento. (10) salto. (10) movimento para contato com a bola. (10) coordenação integrada.

QUADRO 15 – AVALIAÇÃO DO SUJEITO 5 DO GRUPO B

FONTE: O autor (2013)

Para facilitar a observação da avaliação dos sujeitos, as informações citadas nos quadros 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 15 foram quantificadas e inseridas em um quadro para o grupo A e outro quadro para o grupo B, comparando assim os resultados pré-treino e pós-treino:

Fundamento	Sujeito 1		Sujeito 2		Sujeito 3		Sujeito 4		Sujeito 5	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
Toque	5	10	30	30	5	10	25	30	5	10
Manchete	10	15	30	30	10	15	30	35	20	20
Saque	5	5	30	35	5	5	25	25	10	15
Ataque	5	10	30	30	5	10	20	20	10	15

QUADRO 16 – AVALIAÇÃO QUANTITATIVA DO GRUPO A

FONTE: O autor (2013)

Fundamento	Sujeito 1		Sujeito 2		Sujeito 3		Sujeito 4		Sujeito 5	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
Toque	5	15	10	25	15	35	25	35	40	40
Manchete	10	15	15	35	20	35	20	40	40	40
Saque	5	15	10	25	25	30	25	30	35	40
Ataque	5	10	5	15	20	30	20	30	35	40

QUADRO 17 – AVALIAÇÃO QUANTITATIVA DO GRUPO B

FONTE: O autor (2013)

Dessa forma foi possível criar gráficos ilustrativos que demonstram a diferença do nível técnico dos sujeitos no início do estudo, paralelamente o nível técnico obtido no final:

:

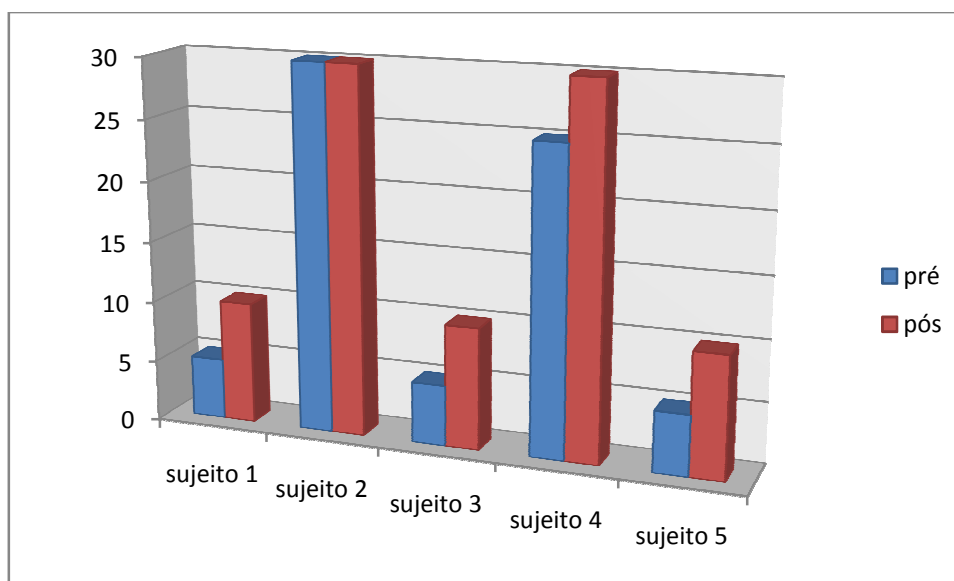


FIGURA 2: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO TOQUE DO GRUPO A

FONTE: O autor (2013).

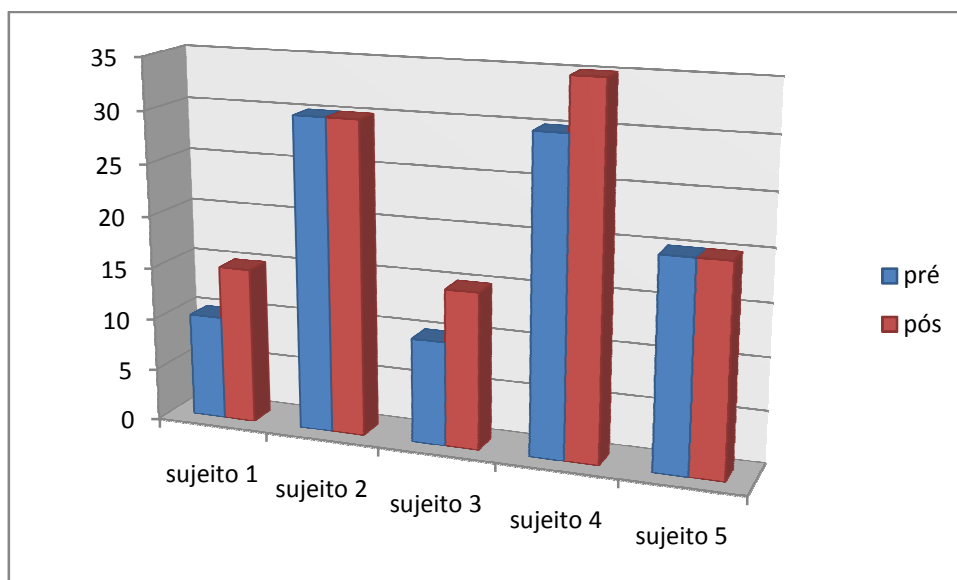


FIGURA 3: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO MANCHETE DO GRUPO A
 FONTE: O autor (2013).

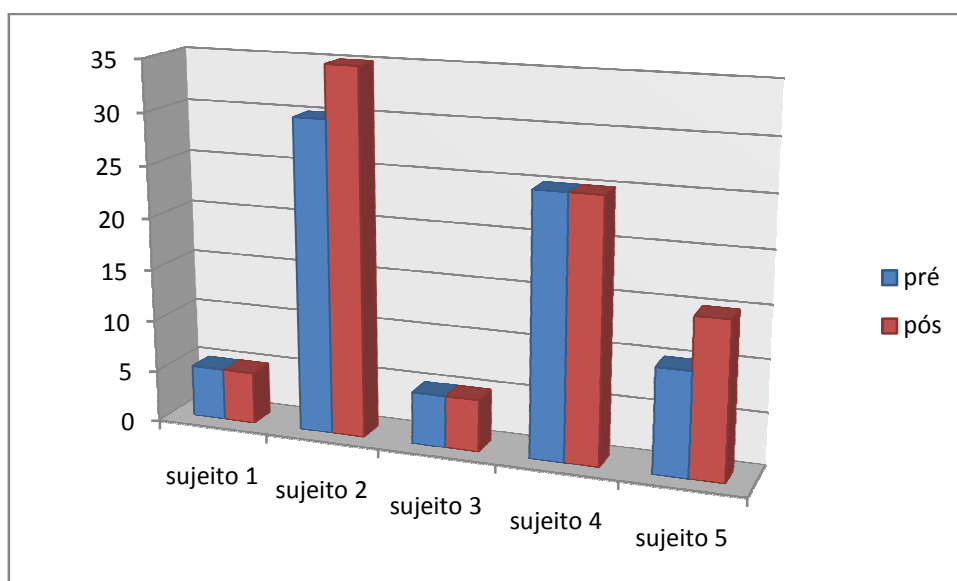


FIGURA 4: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO SAQUE DO GRUPO A
 FONTE: O autor (2013)

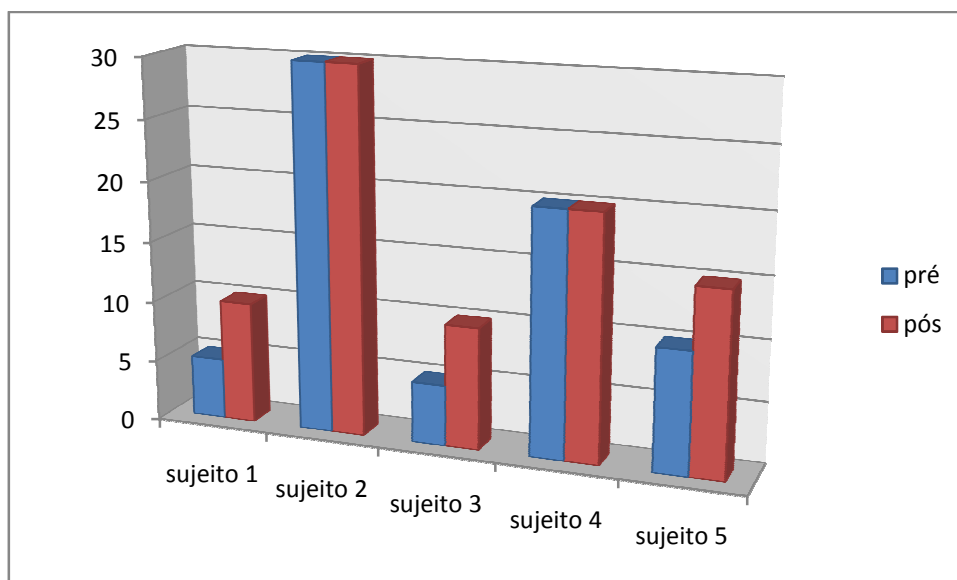


FIGURA 5: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO ATAQUE DO GRUPO A
 FONTE: O autor (2013).

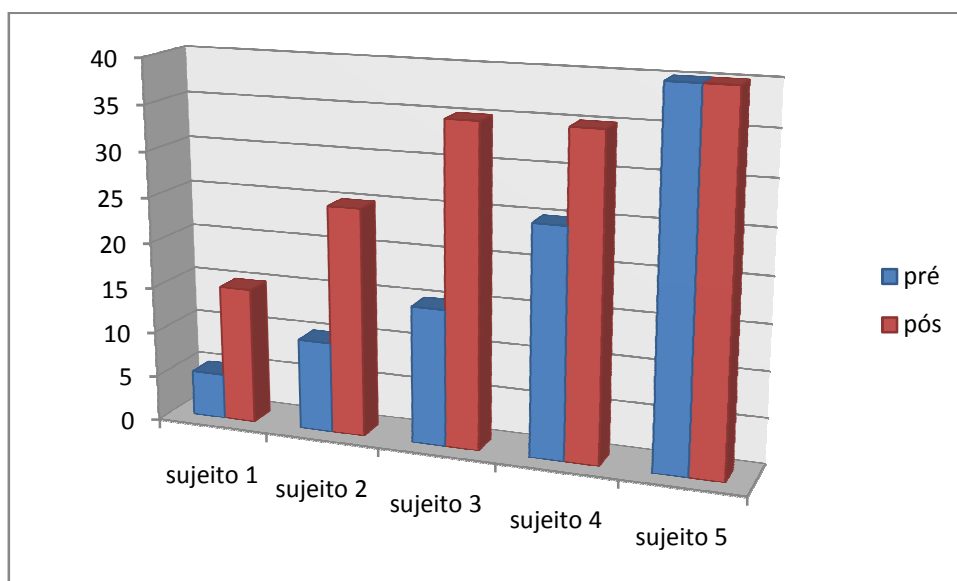


FIGURA 6: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO TOQUE DO GRUPO B
 FONTE: O autor (2013).

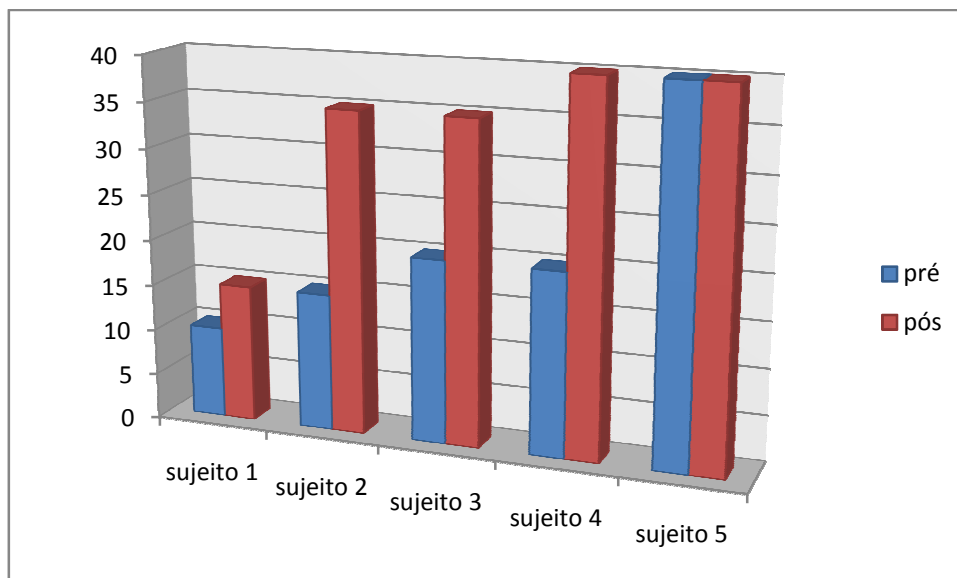


FIGURA 7: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO MANCHETE DO GRUPO B
 FONTE: O autor (2013).

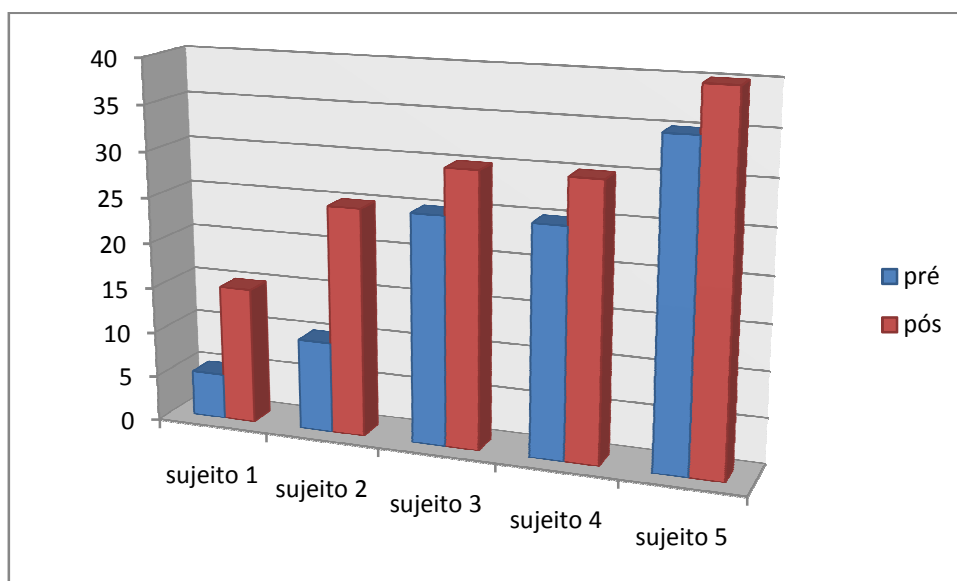


FIGURA 8: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO SAUQUE DO GRUPO B
 FONTE: O autor (2013).

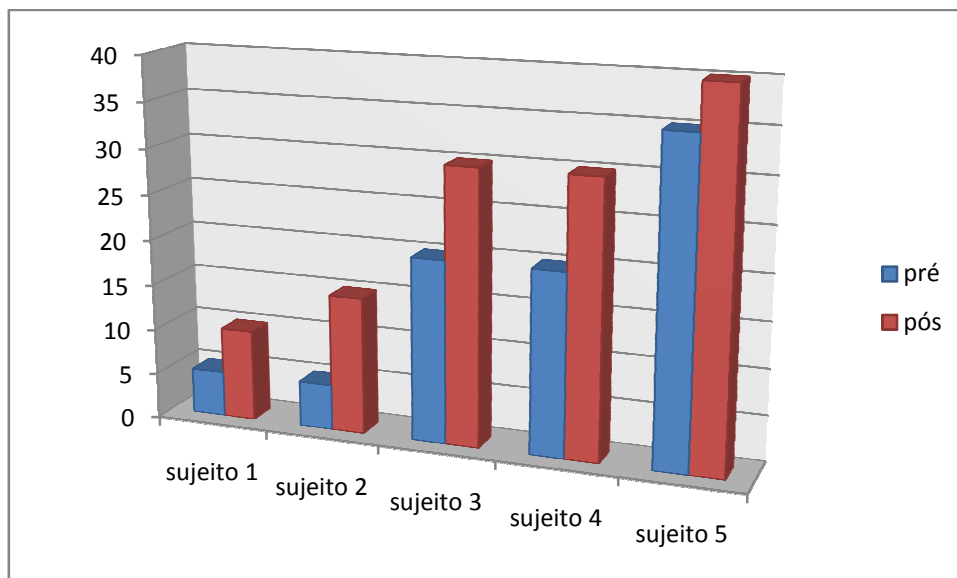


FIGURA 9: ANÁLISE DA APRENDIZAGEM NO FUNDAMENTO ATAQUE DO GRUPO B
 FONTE: O autor (2013).

Baseado nos resultados dos gráficos das figuras 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9 foi desenvolvido um gráfico geral comparando a diferença técnica do grupo de sujeitos iniciantes e do grupo mais experientes no início e no final do estudo:

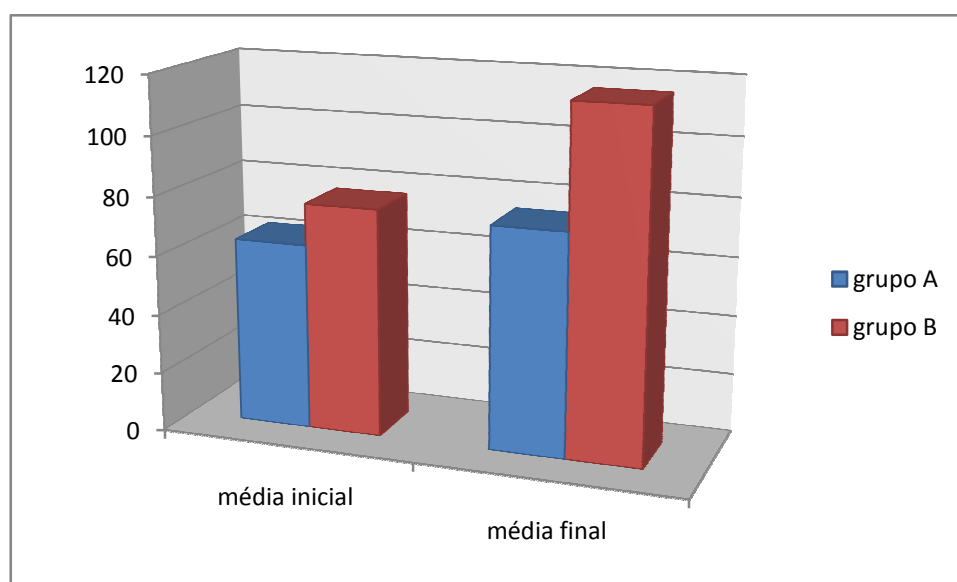


FIGURA 10: COMPARAÇÃO ENTRE AS MÉDIAS DE APRENDIZAGEM INICIAIS E FINAIS DOS GRUPOS A E B (REFERENTE À SOMATÓRIA DE TODOS OS FUNDAMENTOS)
 FONTE: O autor (2013).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a realização do estudo foi levado em consideração o padrão de movimento técnico estabelecido para se executar corretamente os movimentos, como vimos no capítulo 2, um padrão de movimento é considerado a forma mais eficiente (com menos desperdício de energia) de se realizar certo movimento.

Observando o QUADRO 16, percebe-se que todos os sujeitos do GRUPO A apresentaram evolução em pelo menos um dos fundamentos durante as 11 semanas, levando em consideração que o grupo participava da ICH com o objetivo de “lazer” e não de “treinamento esportivo”. Considerando que no capítulo 2 afirma-se que para adequar um tratamento pedagógico ao processo de ensino-vivências-aprendizagem dos jogos esportivos coletivos, é preciso entender sua lógica técnica e tática, então pode-se dizer que o resultado final de treinamento desse grupo mesmo sendo pouco expressivo, foi significativo.

Ao analisarmos o QUADRO 17, percebemos que o grupo B apresenta evolução dos sujeitos em praticamente todos os fundamentos. Porém, antes de estabelecer quaisquer afirmações, é preciso analisar o perfil dos sujeitos para além dos números da tabela. Conforme o estudo do capítulo 2, para que o atleta tenha total domínio da técnica, é necessário treinar, para aumentar a bagagem motora, lembrando que os participantes desse grupo, em sua maioria, tinham experiências anteriores com o vôlei e treinavam na ICH duas vezes na semana.

Nas FIGURAS 2 a 9 é possível observar de forma clara a evolução individual de cada sujeito nessa pesquisa. Podemos verificar que o GRUPO A teve uma evolução maior nos fundamentos toque e manchete, o GRUPO B também obteve melhora nesses dois fundamentos, porém com uma relevância bem maior na execução da manchete. Dessa forma, os dados permitem afirmar que entre os quatro fundamentos básicos pesquisados, o toque e a manchete são os mais fáceis de executar e obter melhoras significativas em um curto período de tempo. Provavelmente por exigir menos movimentos coordenados que o saque e o ataque.

Conclui-se que existiu uma melhora no padrão de movimento dos sujeitos pesquisados, tanto no GRUPO A quanto no GRUPO B. Contudo, essa melhora foi muito mais expressiva nos sujeitos do grupo B, alteração já esperada devido ao fato

desta turma ter repetido os treinamentos duas vezes na semana, além de ter mais experiência anterior com o vôlei.

Ainda assim, é possível afirmar que todos os participantes da ICH de vôlei, mesmo os que treinaram apenas uma vez na semana, tiveram uma melhora no padrão de movimento, o que confirma a possibilidade de aperfeiçoar o Padrão de Movimento Técnico dos Fundamentos Básicos do Vôlei num período de 11 semanas.

REFÊRENCIAS

AFIF, Antônio. **A Bola da Vez - o marketing esportivo como estratégia de sucesso**. São Paulo: Editora Infinito, 2000.

ANDRADE, Alexandro. **O desenvolvimento motor, a maturação das áreas corticais e a atenção na aprendizagem motora**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 78, 2004.

BARBANTI, Valdir José. **Esporte e Atividade Física**. Manole Ltda, São Paulo, 2002.

BOJIKIAN, João Crisóstomo Marcondes. **Ensinando Voleibol**. Guarulhos: Phorte, 1999.

BONTEMPO, B. G. A. **Influências do conhecimento de regras no conhecimento tático no voleibol**. Minas Gerais, Belo Horizonte, 2000.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL Disponível em: <http://www.volei.org.br/newcbv/institucional/index.asp?pag=qj-bb>. Acesso em 21 de junho de 2013.

CENTRO REXONA DE EXCELÊNCIA DO VOLEIBOL. Metodologia do Mini-Vôlei aplicada no Centro Rexona de Excelência do Voleibol. Apostila da II Clínica de Mini-Vôlei. Curitiba: 2002.

FILGUEIRA F. M; GRECO P. J. **Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento**. São Paulo, Revista Bras futebol, 2008.

FREIRE, J.B. **Esporte Educacional**. In: **Congresso Latino Americano de Educação Motora e II congresso brasileiro de Educação Motora**, Foz do Iguaçu 1998

GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos coletivos**. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Universidade do Porto, 1995

GROSSER, M.; NEUMEIER, **Técnicas de entrenamiento**. Barcelona, Martinez Roca, 1986.

HEGEDUS, Jorge. **La ciencia Del entrenamiento deportivo**. Buenos Aires, Stadium, 1984,

JACKSON, P; DELAHANTY, H. **Cestas Sagradas**. Rio de Janeiro, Rocco, 1997.

KONZAG, I, **Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos**, Revista cultura esportiva, 1985.

KOTLER, Philip. **Administração de Marketing: A Edição do Milênio. 10ª ed.** São Paulo: Prentice Hall, 2000.

LOVATTO Diego Leandro, GALATTI Larissa Rafaela. **Movimento e Percepção**, São Paulo, Artigo, 2007.

MARCHI JUNIOR, Wanderley. **Na “Pátria de Chuteiras” o esporte jogado com as mãos**. Disponível em: <http://blogdojuca.uol.com.br/2013/05/na-patria-de-chuteiras-o-esporte-jogado-com-as-maos/>. Acesso em 14 de junho de 2013.

MARCHI JUNIOR, Wanderley. **"Sacando" o Voleibol**. São Paulo: Hucijuí, RS: Unijuí, 2004.

MARTIN, D. **Técnica deportiva e teoriz de entretiamiento**. Stadium. Buenos Aires, v. 25, n. 147, 1991.

MATIAS, C. J. A. S.; RIZOLA-NETO, A. R.; GRECO, P. J. **Preparação técnico-tática da seleção brasileira juvenil feminina campeã mundial de 2005**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 20, supl. 5, p. 484, 2006.

PELLEGRINI, Ana Maria. **A APRENDIZAGEM DE HABILIDADES MOTORAS I: O QUE MUDA COM A PRÁTICA?** Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, supl.3, p. 29-34, 2000.

REZENDE, Bernardo Rocha de. **Transformando suor em ouro**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006

ROCHA, Alessandra Elisangela da. **O processo de transformação do voleibol amador e profissional na CBV**. Sprint Magazine, Rio de Janeiro. nº 134 p. 24-30, Setembro/Outubro, 2004.

ROSE JR, Dante de. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: Uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre, Artmed, 2009.

ROTH, K. **De lo fácil a lo difícil ... gradualmente. Aspectos teóricos metodológicos y prácticos de el aprendizaje motor en El deporte**. Stadiurn. n. 160, 1993.

SANTINI, Joares. **Voleibol escolar: da iniciação ao treinamento**. Canoas: Ed. ULBRA, 2007.

SANTOS, S. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. In: BARBANTI, V. J.; AMADIO, A.C.; BENTO, J. O.; MAR-QUES, A. T. Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde. São Paulo: Manole, 2002.

SILVA, Jacqueline. **Jackie do Brasil - Autobiografia de uma jogadora não autorizada**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

VALPORTO, Oscar. **Vôlei no Brasil**: uma história de grandes manchetes. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2007.

VARGAS NETO, Francisco Xavier. **A iniciação e a especialização esportiva de crianças**. In: BECKER JR., B (org.). **Psicologia Aplicada à Criança no Esporte**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2000.

VIEIRA, Silvia – FREITAS, Armando: **O que é Vôlei**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2007.

WEINECK, J. **Manual de treinamento esportivo**. São Paulo, Manole, 1991.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO DE INFORMAÇÕES PESSOAIS

Nome _____		Curso _____	
Idade: _____ anos _____ meses			
Altura: _____		Peso: _____	
E-mail: _____			
Em qual dia você participará da ICH de Vôlei: () quarta-feira () sexta-feira			
1) Já praticou algum esporte anteriormente? () sim. Qual(is)? _____ () não			
2) Já praticou vôlei anteriormente? () sim. Por quanto tempo? _____ Onde? _____ () não			
3) Conhece as regras oficiais do vôlei de quadra? () sim () não () um pouco			
4) já participou de alguma competição oficial de vôlei () sim () não			
5) participou da ICH de vôlei semestre passado () sim () não			
6) Gostaria de fazer parte de uma equipe competitiva do Setor Litoral visando campeonatos futuros? () sim () não			

ANEXO 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “A aquisição do padrão de movimento técnico do vôlei: um estudo de caso com universitários em Matinhos/PR”, que está sendo desenvolvida como Trabalho de Conclusão de Curso junto à graduação em Gestão Desportiva e do Lazer da Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral, pelo estudante Heverson Storrer, sob a orientação da professora Ms. Isabel Cristina Martines.

Este trabalho tem como objetivo geral analisar a aquisição do padrão de movimento técnico do vôlei, especificamente nos fundamentos: toque, manchete, saque e ataque. Caso você participe desta pesquisa será necessário frequentar a atividade intitulada “Interação Cultural Humanística (ICH): Vôlei”, realizada no Setor Litoral da UFPR, as quartas e sextas-feiras no período compreendido entre as 16h30min às 19:00 h, podendo escolher entre um dos dois dias ou participando nos dois dias. Você tem a liberdade de se recusar a participar deste estudo, ou caso deseje participar, lhe está assegurado o direito de abandonar o estudo a qualquer momento, não implicando em qualquer consequência.

É importante observar que sua participação neste estudo é voluntária e não irá refletir em benefício pessoal direto. Do mesmo modo, faz-se necessário destacar que caso você falte a mais de 25% das atividades não será considerado para fins do estudo. Durante sua participação na ICH Vôlei, serão realizadas observações, filmagens e fotografias para utilidade acadêmica, respeitando seu anonimato.

Estão garantidas todas as informações que você queira, antes durante e depois do estudo. Qualquer dúvida poderá ser esclarecida com o pesquisador pelo e-mail heverson.st@hotmail.com, ou ainda pessoalmente, na Rua Jaguariaiva, 512, Caiobá, Matinhos/PR, das 15:00 às 19:00 h, às quartas e sextas.

Eu _____ declaro que li o texto acima e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual fui convidado a participar. Deste modo, concordo em participar voluntariamente desta pesquisa e autorizo a observação, a gravação e a fotografia da minha pessoa, bem como a utilização desse material para fins acadêmicos.

ANEXO 3

PLANEJAMENTO GERAL DAS AULAS

PLANO	DATAS	FUNDAMENTOS	OBJETIVOS PRINCIPAIS
1	15,17,22 de maio	X	Observação, avaliação técnica. Gravação de vídeos, aplicação de questionários.
2	24 e 29 de maio	Saque	Aprender a posição correta dos membros superiores e inferiores na execução do saque.
3	05 e 07 de junho	toque e manchete	Aprender a posição e forma de execução correta do corpo durante a execução do toque e da manchete.
4	12 e 14 de junho	Saque e Manchete	Aperfeiçoar a posição (base), treinar a forma de execução e possíveis variações do saque, e de defesa.
5	19 e 21 de junho	Ataque	Exercitar o fundamento ataque.
6	26 e 28 de junho	toque e saque	Aprender a posição e forma de execução correta na execução do toque e do saque.
7	03 e 05 de julho	Toque	Aprender as variações e aprimorar a forma de execução do toque.
8	10 e 12 de julho	Ataque, levantamento e Manchete	Aprender a posição correta dos membros superiores e inferiores. Melhorar a forma de execução dos três fundamentos.
9	17 e 19 de julho	Saque e Ataque	Aperfeiçoar a posição dos membros superiores, treinar a forma de execução e possíveis variações de saque e ataque.
10	24 e 26 de julho	Manchete	Corrigir a posição da base e dos membros superiores. Treinar a forma de execução e possíveis variações de defesas.
11	31/07 02/08	X	Observação e avaliação técnica

ANEXO 4

Plano de aula nº 01

DATA: 15,17 e 22 de maio	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVO: Observar posicionamento e forma de execução correta dos fundamentos, além de armazenar dados técnicos dos sujeitos.	METAS: Realizar filmagens e fotografias; Fazer anotações utilizando o quadro 03 como base para eventuais comparações futuras.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- conversa inicial com os integrantes da ICH para explicar o planejamento desenvolvido, a proposta de pesquisa do TCC, a forma de avaliação e frequência.- aquecimento: em duplas executando os fundamentos básicos durante 10 minutos.- alongamento: todos os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- dividir o grupo em duas equipes, posicionadas em lados opostos na quadra.- formar um círculo com cada equipe para treinar os fundamentos básicos sendo que sempre um sujeito deve se posicionar no centro passando a bola em sentido horário para seus companheiros, sendo substituído por outro integrante da equipe a cada volta completada.- cada equipe deverá ser organizada em fila na linha de fundo, novamente serão treinar os fundamentos básicos com objetivo de fazer interação entre as duas turmas, dessa forma enquanto uma fila executa o saque a outra deverá recepcionar e atacar, invertendo os papéis durante o treino e assim sucessivamente.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- separar o grupo todo em equipes com 6 integrantes.- organizar jogos coletivos para observar o movimento técnico dos sujeitos.	

ANEXO 5

5.5.2 Plano de aula nº 02

DATA: 24 e 29 de maio	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVO: Exercitar os fundamentos do saque e suas variações; Melhorar o desenvolvimento motor; Aprimorar conhecimento técnico-tático.	METAS: Aperfeiçoar a posição correta dos membros superiores e inferiores; treinar a forma de execução e possíveis variações do saque, e de defesa.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: Em forma de circuito na quadra os sujeitos devem executar exercícios de deslocamento, velocidade, coordenação motora...- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h15min):</p> <ul style="list-style-type: none">- Saque por baixo e por cima: Todos em coluna, de posse de uma bola deverão sacar por baixo em direção à rede, (variar intensidade, adaptar quadra para facilitar a execução do fundamento)- Saque: Separar o grupo em duas equipes, uma de cada lado da quadra, onde serão espalhados cones e bambolês. Os integrantes de cada equipe devem acertar os alvos do campo adversário, sendo que os cones tocados valem 1 ponto, se o cone for derrubado vale 3 pontos e se acertar dentro do espaço do bambolê sem tocá-lo vale 2 pontos.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora pela que estava observando o jogo fora de quadra.	

ANEXO 6

5.5.3 Plano de aula nº 03

DATA: 05 e 07 de junho	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVOS: Exercitar os fundamentos do toque, manchete e suas variações; Melhorar o desenvolvimento motor; Aprimorar conhecimento técnico-tático.	METAS: Aprender a posição correta dos membros superiores e inferiores; Aprender a forma certa de execução do toque e da manchete.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: Brincadeira “mãe ajuda”, porém adaptada na qual a parte de contato com o adversário será a bola de vôlei (OBS: não é permitido lançar a bola).- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores em colchonetes.	
<p>Segunda parte: (01h15min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Manchete: Um sentado numa cadeira, outro lança a bola, o primeiro levanta da cadeira, executa a manchete e senta novamente.- Toque: Formar trios, dois tocam passes e um segura o bambolê no alto. O objetivo é fazer com que a bola passe dentro do bambolê. Repetir o exercício com Manchete. Dividir a turma em duas equipes utilizando os coletes, realizar dois jogos adaptados, com pontuação, assim a aula se torna mais atrativa. <p>Jogo 1 (5 pontos): conduzindo a bola com toques, contorna o cone fazendo a “embaixadinha do vôlei e volta conduzindo, passa a bola para o próximo da fila.</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo 2 (10 pontos): Uma coluna de frente para a outra vai trocando passes em ziguezague até a bola chegar no final, variar toque e manchete.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora pela que estava observando o jogo fora de quadra.	

ANEXO 7

5.5.4 Plano de aula nº 04

DATA: 12 e 14 de junho	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVOS: Exercitar os fundamentos do saque, manchete e suas variações; Melhorar o desenvolvimento motor; Aprimorar conhecimento técnico-tático.	METAS: Aperfeiçoar a posição (base), treinar a forma de execução e possíveis variações do saque, e de defesa.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: Em forma de circuito na quadra os sujeitos devem executar exercícios de deslocamento, velocidade, coordenação motora...- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Separar a turma em duplas, enquanto um executa o saque “balão” (com objetivo de facilitar a defesa), o outro executa a manchete lançando novamente a bola a seu colega , que deverá repetir o movimento , sacando 10 vezes, aí inverte, quem estava sacando deverá realizar as manchetes.-Separar o grupo em duas equipes, uma de cada lado da quadra. Os integrantes de cada equipe devem sacar, sempre com variações, ex: saque forçado, saque balão, saque tático...	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora pela que estava observando o jogo fora de quadra.	

ANEXO 8

5.5.5 Plano de aula nº 05

DATA: 19 e 21 de junho	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVOS: Exercitar os fundamentos de ataque e suas variações; Melhorar o desenvolvimento motor; Aprimorar conhecimento técnico-tático.	METAS: Aprender a posição correta dos membros superiores e inferiores; Aprender a forma certa de execução do ataque.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: em forma de circuito na quadra os sujeitos devem executar exercícios de deslocamento, velocidade, coordenação motora...- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Separar a turma em vários “trios”, um integrante deverá levantar, o outro atacar, e o último defender, fazer rodizio de posições a cada 5 minutos.- Formar uma fila na linha de fundo. Dividir com a fita a quadra oposta em 4 partes, deixar um levantador na rede, cada aluno deverá lançar a bola ao levantador e correr para atacar o objetivo e fazer com que todos acertem pelo menos uma vez cada quadrado. Repetir o exercício, porém agora respeitando a linha dos três (OBS. adaptar distância para os alunos que apresentarem dificuldade).- (competição) dividir o grupo em duas equipes, desenhar com fita dois quadrados no fundo da quadra oposta, um integrante de cada grupo deverá ficar posicionado atrás dos quadrados para devolver a bola, a equipe que acertar 30 vezes o quadrado por primeiro vencerá, (Cada equipe poderá utilizar somente três bolas).	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora pela que estava observando o jogo fora de quadra.	

ANEXO 9

5.5.6 Plano de aula nº 06

DATA: 26 e 28 de junho	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVOS: Exercitar os fundamentos do saque, toque e suas variações; Melhorar o desenvolvimento motor; Aprimorar conhecimento técnico-tático.	METAS: Aprender a posição correta dos membros superiores e inferiores; Aprender a forma certa de execução do saque e do toque.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: Corrida em fila ao redor da quadra, durante o percurso fazer movimentos ordenados com membros superiores e inferiores.- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">-separar o grupo em duas equipes, formar duas filas, uma de frente para a outra, executar o movimento do toque em pequena distância, ao apito do monitor, todos devem dar um passo para trás, deixando dessa forma a distância maior, repetir o apito até cada equipe estar próxima da linha lateral.-mantendo as duas equipes separadas posicionar cada uma de um lado da quadra, fazer demarcações no solo, todos deverão sacar (OBS. Cada equipe deverá visar o alvo adversário.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora pela que estava observando o jogo fora de quadra.	

ANEXO 10

5.5.7 Plano de aula nº 07

DATA: 03 e 05 de julho	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVOS: Exercitar o fundamento do toque e suas variações; Melhorar o desenvolvimento motor; Aprimorar conhecimento técnico-tático	METAS: Aprender as variações e aprimorar a forma de execução do toque.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: Em forma de circuito na quadra os sujeitos devem executar exercícios de deslocamento, velocidade, coordenação motora...- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- formar uma única fila, cada um com uma bola deverá tentar caminhar sobre as linhas laterais e de fundo com o objetivo de dar uma volta na quadra, porém executando toque acima da cabeça.- Separar a turma em duas equipes, posicionar as filas uma de frente para a outra, os grupos devem executar o toque, no decorrer do exercício a distância das equipes deve ir aumentando, subindo o nível de dificuldade e exigindo mais força dos alunos.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora pela que estava observando o jogo fora de quadra.	

ANEXO 11

5.5.8 Plano de aula nº 08

DATA: 10 e 12 de julho	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVOS: Exercitar os fundamentos do ataque, levantamento e manchete. Melhorar o desenvolvimento motor; Aprimorar conhecimento técnico-tático.	METAS: Aprender a posição correta dos membros superiores e inferiores. Melhorar a forma de execução dos três fundamentos.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: em forma de circuito na quadra os sujeitos devem executar exercícios de deslocamento, velocidade, coordenação motora...- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogador encostado na parede, para não recuar. O colega deverá atacar a bola no corpo, entre a cintura e os joelhos. Com potência adequada à capacidade de cada jogador. Repetir até que haja a aquisição da habilidade.- Separar a turma em trios. Um aluno em cima de uma cadeira perto da rede deve atacar no Corpo do colega posicionado na outra quadra. Os jogadores na posição de defesa praticando o amortecimento, a bola deve ser endereçada à Zona de Levantamento.- Nesta sequência os exercícios se assemelham, cada vez mais, com situações reais de jogo. Ou seja, as bolas são atacadas pelos jogadores, alçadas pelo Levantador. Importante: os atacantes devem ser orientados a direcionarem a bola para os pontos em que os defensores se encontram, de modo propiciar oportunidade, aos mesmos, de praticarem o maior número de defesas possíveis.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora.	

ANEXO 12

5.5.9 Plano de aula nº 09

DATA: 17 e 19 de julho	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVOS: Exercitar os fundamentos do saque, ataque e suas variações; Melhorar o desenvolvimento motor;	METAS: Aperfeiçoar a posição dos membros superiores, treinar a forma de execução e possíveis variações de saque e ataque.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: Em forma de circuito na quadra os sujeitos devem executar exercícios de deslocamento, velocidade, coordenação motora...- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- dividir uma das quadras em 4 partes, formar uma fila na linha de fundo da outra quadra, ao sinal do professor cada aluno deverá tentar acertar uma parte da quadra que deve ser definida pelo professor antes do início da atividade, fazer variações de saque.- Atividade competitiva: posicionar 3 levantadores na rede, formar 3 filas para executar o ataque, posicionar também 3 voluntários para devolver as bolas atacadas de forma rápida, com o objetivo de acelerar a atividade, o objetivo é cada integrante da fila sacar 5 vezes, a fila que atingir a meta primeiro vence.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora pela que estava observando o jogo fora de quadra.	

ANEXO 13

5.5.10 Plano de aula nº 10

DATA: 24 e 26 de julho	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVOS: Exercitar o fundamento da manchete e suas variações; Melhorar o desenvolvimento motor e reflexo.	METAS: corrigir a posição dos membros superiores e inferiores; Treinar a forma de execução e possíveis variações de defesas.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento: Em forma de circuito na quadra os sujeitos devem executar exercícios de deslocamento, velocidade, coordenação motora...- Alongamento: Sobre o comando do monitor os alunos devem executar os movimentos para alongar os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Separar a turma em duplas, cada dupla deverá se posicionar na rede, cada um em uma quadra, movendo-se lateralmente as duplas deverão trocar passes em forma de manchete, percorrendo toda a extensão da rede, repetir pelo menos 5 vezes a atividade com cada dupla.- dividir a turma em duas equipes, uma deverá sacar e a outra recepcionar, porém a equipe da defesa deverá posicionar-se de costas para a equipe que irá atacar, ao sinal do apito os integrantes da equipe de recepção devem virar-se e tentar defender, após 15 minutos invertem os papéis, e quem estava defendendo deverá atacar.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo livre: Dividir o grupo em equipes de 6 integrantes, deixando o jogo fluir livremente até a marcação de 15 pontos, sendo substituída a equipe perdedora pela que estava observando o jogo fora de quadra.	

ANEXO 14

5.5.11 Plano de aula nº 11

DATA: 31 de julho e 02 de agosto	HORÁRIO: 16h30min às 19h00min
OBJETIVO: Observar posicionamento e forma de execução correta dos fundamentos, além de armazenar dados técnicos dos sujeitos.	METAS: realizar filmagens e fotografias; Fazer anotações utilizando o quadro 03 como base para comparações com o material arquivado no início.
<p>Primeira parte: (30 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- aquecimento: em duplas executando os fundamentos básicos durante 10 minutos.- alongamento: todos os membros superiores e inferiores.	
<p>Segunda parte: (01h 15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- dividir o grupo em duas equipes, posicionadas em lados opostos na quadra.- formar um círculo com cada equipe para treinar os fundamentos básicos sendo que sempre um sujeito deve se posicionar no centro passando a bola em sentido horário para seus companheiros, sendo substituído por outro integrante da equipe a cada volta completada.- cada equipe deverá ser organizada em fila na linha de fundo, novamente serão treinar os fundamentos básicos com objetivo de fazer interação entre as duas turmas, dessa forma enquanto uma fila executa o saque a outra deverá recepcionar e atacar, invertendo os papéis durante o treino e assim sucessivamente.	
<p>Terceira parte: (45 min.):</p> <ul style="list-style-type: none">- separar o grupo todo em equipes com 6 integrantes.- organizar jogos coletivos para observar a postura e o movimento técnico de cada sujeito.	